ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

# ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Подпишись на журнал! Подписной индекс 95617

**Лучшие рецепты наших читателей всего за 0,95 грн.***

№6 ИЮНЬ 2008

МАСТЕР-КЛАСС

стр. 38

МЯСНЫЕ ТОРБОЧКИ
от Людмилы Артёмовой

БЛЮДА СЕЗОНА

стр. 4

САЛАТ «УСЛАДА»
от Татьяны Логвиновой

С ВЫДУМКОЙ

стр. 57

ТОРТ «ПОЛЯНКА»
от Ларисы Гребели

Угощенья достойны восхищенья. В гостях у семьи Левиных в городе Славянске Донецкой обл. стр. 8–10

## САЛАТ «УЛИТКА»
## «КУРИЦА В ЯНТАРЕ»

* рекомендуемая цена

# ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:


**БЛЮДА СЕЗОНА** 4-6

**В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ** 8-10
*Угощенье всем на удивленье*

**ВИТАМИНЫ С ОГОРОДА** 12-15

12


**МИНИМУМ ЗАТРАТ** 16-21
*Обеды всего за 15 грн*

**НА СКОРУЮ РУКУ** 22-27

**С ВЫДУМКОЙ** 28-29

**ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ** 30-37

31


**МАСТЕР-КЛАСС** 38-39

**МАМА НАУЧИЛА** 40-41

**БАБУШКИНА ШКОЛА** 42-44

**ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ** 46-47
*Не только оранжевая...*

**НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ** 48-49
*Бабулин день*

**РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ** 50-51

**ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ** 52-53

**СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ** 54-57

57


**МУЖЧИНЫ НА КУХНЕ** 60-61

**НА КУХНЕ ВСЁ БЫВАЕТ** 62

**ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ** 63

*Все рецепты этого номера* 64
*Читай в следующем номере* 65
*Конкурсный купон* 66


*Шеф-повар Кирилл Коновал*

## Лето на пороге

Долгожданное лето радует нас своим теплом и открывает новый сезон заготовок. Летом каждый из нас планирует не только хорошо отдохнуть, но и плодотворно поработать на кухне, чтобы запастись консервацией на зиму – такова традиция. Поэтому с появлением в огороде или на рынке свежих овощей, фруктов, ягод хозяюшки с вдохновением принимаются за работу. И снова, дорогие читатели, мы начинаем публиковать ваши рецепты различных домашних заготовок, которыми вы рады поделиться друг с другом. К тому же, мы для вас подготовили ещё один журнал, который начнёт выходить с июня и также составлен из писем, называется он «Дом в саду». Спасибо вам за душевные письма, и помните – ваши рецепты и советы нужны всем! Готовьте с любовью!

## Призы и конкурсы

**Следующий номер журнала, который по сложившейся традиции будет составлен из писем читателей, выйдет 24 июня. Воспользуйся шансом увидеть на страницах любимого журнала и свой рецепт: заполни купон на стр. 68 и пришли в редакцию вместе с рецептом и фото по адресу:**
***01033, г. Киев, а/я 186, журнал «Люблю готовить!»,***
**или по электронной почте: *gotovte@burda.ua***
**Авторов всех опубликованных писем ждёт денежный приз — 50 грн. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте.**

# Лето на столе

**«Люблю готовить и проявлять фантазию. Поэтому каждое блюдо получается новым, и что самое главное – вкусным».**

*Татьяна Логвинова, ул. Чкалова, 30, с. Петропавловская Борщаговка Киевской обл.*

## Мясо «в луковой шубке»

ПОНАДОБИТСЯ
- 2,5-3 кгсвинины с прослойкой сала
- 3-4 крупные луковицы
- 1 головка чеснока
- соль
- перец
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В куске мяса сделать надрезы, нашпиговать кусочками чеснока, натереть солью и перцем.
2. В кухонном комбайне или блендере измельчить лук и 2 зубка чеснока.
3. Мясо натереть луковой кашицей, выложить в глубокую миску, оставшуюся кашицу разровнять сверху мяса и полить 1 ст. л. раситительного масла.
4. Миску плотно закрыть пищевой плёнкой и поставить в холодильник на ночь.
5. Мясо вместе с луковой кашицей выложить в рукав для запекания и запечь в духовке при t 180-190°С 2 часа.
6. За 30 минут до окончания запекания аккуратно разрезать сверху рукав, чтобы мясо подрумянилось.
7. Подавать к столу охлаждённым, нарезав порционными кусками.

КОНКУРС!

**Какие блюда ты готовишь из помидоров, баклажанов, кабачков, перца, тыквы? Не забывай также о яблоках, грушах, сливах, винограде. Присылай в редакцию рецепт с фото. Приз за опубликованный рецепт – 50 грн.**

**См. стр. 66**

## Салат «Услада»

ПОНАДОБИТСЯ
- 500 г телятины
- 200 г лука-порея
- 200 г винограда
- 6 варёных перепелиных яиц
- сельдерей по вкусу
- растительное масло
- листья салата

**Для соуса:**
- 6 ст. л. майонеза
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. соевого соуса
- соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Телятину мелко порезать и обжарить в растительном масле.
2. Лук и сельдерей мелко нарезать.
3. Виноград и перепелиные яйца разрезать на половинки.
4. Все ингредиенты перемешать и заправить соусом.
5. Украсить листьями салата и цветами из яиц.

### Советы от Татьяны

- **Время маринования мяса можно сократить до 4 часов.**
- **Отлично дополнит вкус мяса белый соус, на основе грибов, сметаны и чеснока.**

*Наталия Герасимчук, с. Китайгород Винницкой обл.*

# Слоёный омлет

ПОНАДОБИТСЯ
- 8 яиц
- 1 ст. молока
- 1 ст. муки
- 100 г растительного масла
- соль
- сливочное масло
- зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, муку, молоко, масло и соль перемешать до получения однородной массы.
2. Вылить массу на сковороду с разогретым маслом и дать растечься.
3. Когда омлет подрумянится, перевернуть его широким ножом на другую сторону, добавить масла.
4. Таким образом выпечь 6-8 омлетов.
5. Сложить омлетики один на один, прослаивая сливочным маслом и мелко рубленной зеленью.

## Здравствуйте, дорогая редакция «Люблю готовить!»

Незаменимым вдруг на кухне
Журнал «Люблю готовить!» стал!
И день однообразным, скучным
Казаться вроде перестал.
На каждый вкус найдём рецепты,
Нас удивят хозяйки вновь!
Царят в рецептах тех уменье
И к близким добрая Любовь!
Торты из сказки здесь найдутся
Умелой сделаны рукой,
Где душу вложит та хозяйка
Чтоб покорить нас красотой!
Мы создадим застолья сказку,
близким праздник свой.
Откроем милый наш журнальчик,
«Люблю готовить!» дорогой!
Коснётся он любого сердца,
За стол посадит всей семьёй.
Нас выручит, когда не знаешь,
Что приготовить нам порой.
Спасибо всей команде Вашей
За труд,что дарит нам тепло.
Вам – процветанья и удачи!
Вы нам несетё лишь добро!

*Наталья Дереча, г. Николаев*

# Салат «Овощной»

**«Живём мы втроём: я, дочь и внук Максим. На фото: мой внук Максим, которому 3 годика. Он очень любит салат из свежей капусты».**

*Надежда Коваленко, г. Кривой Рог Днепропетровской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ
- 3-4 моркови
- 1-2 корня сельдерея
- 1/2 кочана капусты
- 2 ч. л. сахара
- 2-3 ст. л. сметаны
- 1 варёное яйцо
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь и сельдерей натереть на крупной тёрке.
2. Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть, чтобы выделился сок.
3. Затем всё тщательно перемешать, добавить сахар, сметану.
4. Выложить горкой в салатницу, украсить порезанным яйцом.

**Время приготовления: 1 ч**
**Количество порций: 10**

*Анастасия Шаповалова,*
*ул. 49 Гвардейской Дивизии, 37, кв. 3, г. Херсон*

**«Всё своё свободное время провожу на кухне. Ваш журнал мне помогает творить и удивлять всех родных. Хочу поделиться вкусным рецептом борща».**

# Зелёный борщ

### ПОНАДОБИТСЯ

● 400-500 г свинины, 250 г свёклы, 400-500 г картофеля, 1 небольшая морковь, 1 большая луковица, 400 г щавеля, 1 ч. л. муки, 2 яйца, 100 мл сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 60 г сливочного масла, 1 лавровый лист, петрушка, укроп, перец, соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Поставить варить мясо.
2. Свёклу нарезать соломкой и тушить до готовности с солью, сахаром, уксусом.
3. Мелко порезанный лук и морковь слегка обжарить, перемешать с мукой.
4. Когда мясо будет почти готово, добавить порезанный картофель и варить 10 минут.
5. Добавить свёклу, лук с морковью и порезанный щавель.
6. Посолить, поперчить, добавить зелень, лавровый лист и варить до готовности.
7. В тарелки с борщом добавлять сметану и порезанные яйца.

### Кирилл Коновал советует

**● Свёклу необходимо тушить в бульоне на слабом огне до мягкости.**

**● Муку лучше спассеровать на сливочном масле, развести бульоном, проварить, процедить и влить в кипящий бульон.**

**● В тарелки с готовым борщом также можно добавить зелень.**

## Куриная грудка с печеным картофелем

Фрекен БОК®

...И никаких домомучений!

Блюдо очень простое и вкусное. Картофель наиболее удачно сочетается с курицей - и по вкусу и по времени приготовления.

**Вам понадобится:** куриная грудка, 100 гр. картофеля, 100 гр. лука, 1 ч.л. меда, кетчуп, соль, перец, рукав для запекания **ТМ Фрекен БОК.**

Подготовьте куриную грудку, посолите, поперчите по вкусу. Мед смешайте с кетчупом и равномерно обмажьте грудку. Оставьте на пару часов пропитаться.

Очистите и порежьте картофель на дольки, уложите в рукав или пакет для запекания **ТМ Фрекен БОК**. Если Вы используете рукав, закрепите его с одной стороны клипсой и расположите швом кверху. Добавьте к картофелю 2 ст. ложки воды. Сверху разместите куринную грудку. Рукав запакуйте с помощью второй клипсы. Запекайте в духовке при температуре 190°С около 1,2 часа. Для получения румяной корочки - за 10 минут до готовности блюда разрежьте пакет или распакуйте рукав с одной стороны.

**Советы от ТМ Фрекен БОК для запекания продукта в рукаве:**

- При запекании в рукаве блюдо готовится в собственном соку, поэтому при приготовлении сохраняются натуральный аромат, природные витамины и микроэлементы;
- При использовании рукава нет необходимости в дополнительном мытье посуды и духовки. Маленький праздник без последствий и уборки.

## Грудинка свиная в медово-томатном маринаде на гриле

**Вам понадобится:** 1 кг свиной грудинки, фольга прочная **ТМ Фрекен БОК**

**Для маринада:**

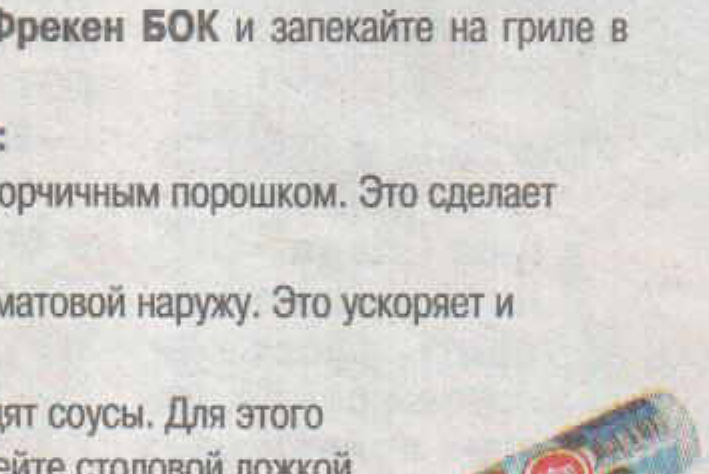
1 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3/4 ст. ложки готовой горчицы, 5/4 ч. ложки перца, 3 ст. ложки меда, 3 ст. ложки кетчупа, 3 ст. ложки растительного масла, 3/4 ч. ложки острого стручкового перца.

**Для маринада:** мелко нарежьте лук, добавьте горчицу, чеснок, перец, мед, кетчуп, растительное масло, острый перец, все тщательно перемешайте. Мясо поместите в маринад на 8-10 ч, периодически переворачивая его.

После маринования: мясо заверните в прочную фольгу **ТМ Фрекен БОК** и запекайте на гриле в течение 15-20 мин.

**Советы от ТМ Фрекен БОК для приготовления на гриле:**

- Если мясо для жаркого слишком жирное, его слегка натирают горчичным порошком. Это сделает мясо сочным и нежным;
- Правильно использовать фольгу блестящей стороной внутрь и матовой наружу. Это ускоряет и улучшает прогревание пищи согласно законам физики;
- Для мяса, запеченного в алюминиевой фольге идеально подходят соусы. Для этого каждый кусок мяса положите на лист фольги, каждое филе полейте столовой ложкой соуса, время обжаривания на гриле составляет 10 - 15 минут;
- При обжаривании на гриле овощей в алюминиевой фольге их нужно нарезать крупными кусочками. Фольгу разворачивайте очень осторожно, чтобы не обжечься горячим паром.



☛

# Угощенья достой

**На территории современного Славянска, как было доказано учёными, люди жили ещё в IV ст. до н. э. Сегодня же в городе живут добрые, гостеприимные, отзывчивые и весёлые люди, как мы удостоверились, побывав в гостях у семьи Левиных.**

Нас встретила бабушка Антонина Иосифовна с очаровательной внучкой Полиной. Мы знакомились и общались, пока мама Инна кудесничала на кухне, так как старалась всё приготовить сама.

– Зачастую времени на приготовление не хватает, но стараюсь баловать своих родных вкусными блюдами. Очень вкусно получаются блинчики с творогом, жареное мясо под сыром. Также в нашей семье очень любят голубцы, заливное, – рассказывала бабушка.

– Мы с зятем любим вкусно покушать, – вступает в разговор дедушка Фёдор Николаевич, – Но также умеем кое-что и приготовить.

– На выходные, с весны до осени, мы часто ездим с семьей на озёра в Святогорск. Готовим вкусные шашлыки. А главный кулинар по ухе и кулешу – Фёдор Николаевич, – рассказывает папа Руслан.

– Дома кухней заведуем мы, женщины, а когда выезжаем на природу – мужчины, – весело улыбается Инна.

– Жена у меня готовит очень вкусно. Простых обедов у нас нет, всегда что-то новое, экзотичное, ну просто молодец, – хвалит супругу Руслан.

## КОНКУРС!

**Пригласи в гости редакцию – поделись умением готовить, расскажи о своей семье, ваших кулинарных традициях. Мы приедем к тебе в гости с полезным подарком для кухни. На конверте сделай пометку «Приглашение».**

**См. стр. 66**

# ы восхищенья!

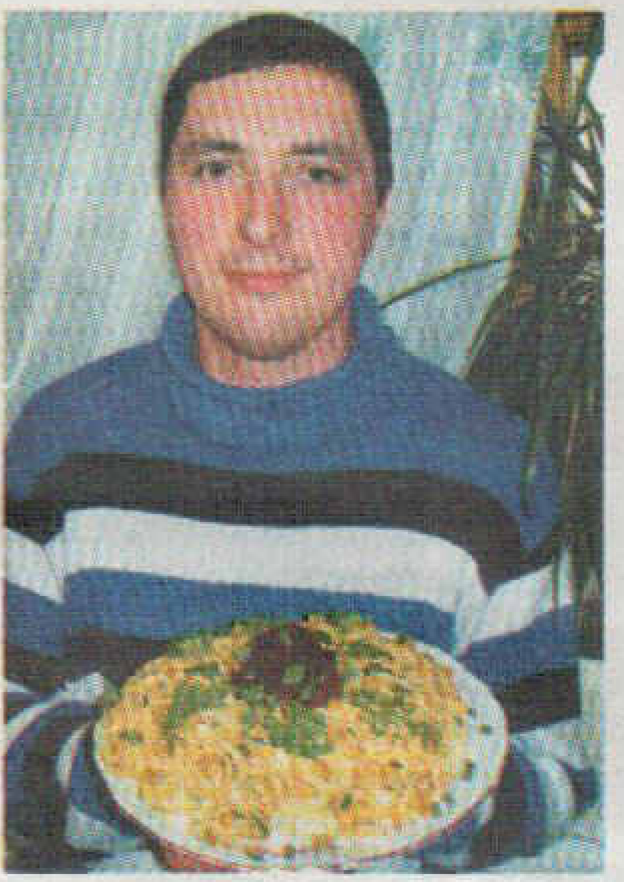
И вправду, нас ожидал настоящий царский стол. Красота оформления радовала глаза, а вкус блюд был восхитительный. «Курица в янтаре», нежное филе в кунжуте, салат «Улитка», блинчатый пирог с *грибами – настоящее объеденье*. Также хозяюшка потчевала нас маринованными овощами и картофельными крокетами. А к чаю подала шикарный торт с трюфелями.

Приятно провели время в семье Левиных, пообщались, обменялись рецептами и советами по приготовлению разнообразных блюд. Но, к сожалению, встреча близилась к концу, и нам нужно было уезжать…

– Всегда приятно общаться с хорошими людьми и грустно *расставаться. Но мы обязательно* будем общаться на страницах нашего общего друга, журнала «Люблю готовить!», – на прощание говорила Инна.

***В гостях побывали фотокорреспонденты Лариса Дышлюк и Максим Дикан***

## Салат «Улитка»



### ПОНАДОБИТСЯ

- 3 варёные картофелины
- 200 г буженины
- 1 луковица
- 1/2 б. консервированного горошка
- 1/2 ч. л. соли
- майонез
- пищевая плёнка

**Для блинов:**

- 4 яйца
- 1 ст. л. муки
- 1/2 ч. л. соли
- щепотка соды
- 1 ч. л. майонеза

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Блины: яйца перемешать с солью, содой, мукой и выпечь 2 блина. Ещё горячими смазать майонезом, посыпать зеленью. Свернуть в рулетики, которые порезать по 0,5-0,7 см толщиной.

**2.** Куполообразный салатник выстелить пищевой плёнкой (чтобы свисали края) и плотно выложить рулеты.

**3.** Картофель и лук натереть на крупной тёрке, перемешать, добавить 2 ст. л. майонеза.

**4.** Буженину нарезать кубиками, перемешать с горошком и 2 ст. л. майонеза.

**5.** В форму выложить 2/3 картофельной начинки (хорошо утрамбовать).

**6.** Затем слой буженины также утрамбовать.

**7.** Сверху остальной картофель, накрыть свисающей плёнкой и придавать.

**8.** Поставить салат в холодильник на 3-4 часа.

**9.** Подавая, развернуть плёнку, затем перевернуть на блюдо, снять салатник с плёнкой.

## «Курица в янтаре»

### ПОНАДОБИТСЯ

- 1 копчёная куриная грудка *или окорочок*
- 1/2 ст. отварного риса
- 1/2 б. консервированной кукурузы
- 2 отварные моркови
- 100 г изюма
- 1 мандарин
- майонез

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

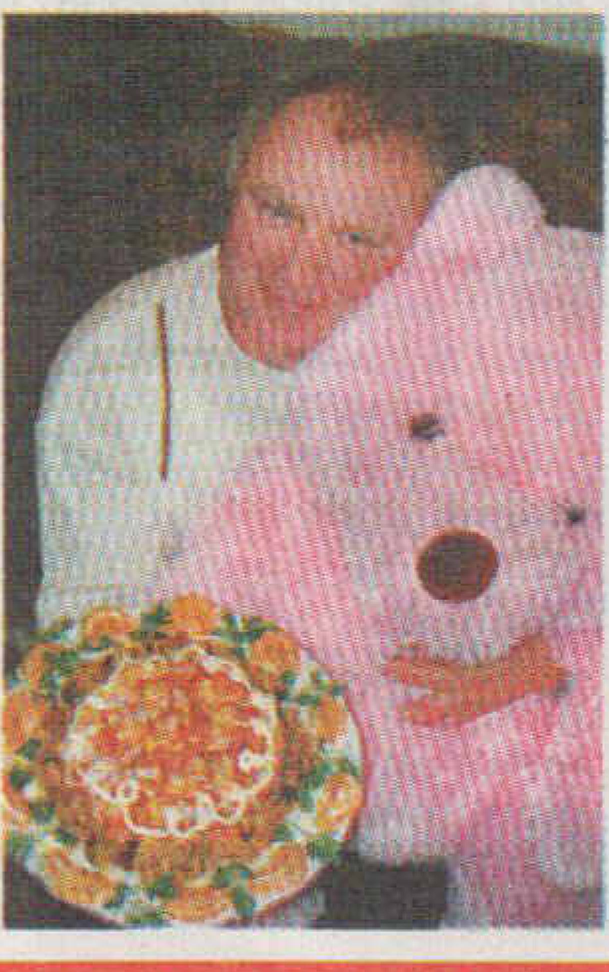
**1.** Изюм промыть, залить кипятком на 5-10 минут, затем посушить.

**2.** Рис перемешать с кукурузой, заправить майонезом и выложить на блюдо первым слоем.

**3.** Куриную грудку, морковь нарезать кубиками, полить майонезом, перемешать и уложить горкой в центре блюда.

**4.** Изюм посыпать вокруг горки с куриной грудкой и морковью.

**5.** Мандарин разделить на дольки и уложить вокруг горки.



# Куриное филе в кунжуте

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 800 г куриного филе, лимон, соевый соус, соль, перец, мука, 300 г семян кунжута, панировочные сухари, 3 яйца, растительное масло

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Филе нарезать тонкими полосками, сбрызнуть лимонным соком, соевым соусом, посыпать перцем и дать постоять.

**2.** Филе обвалять в муке, затем в подсоленной яичной смеси, в сухарях, перемешанных с кунжутом.

**3.** Жарить на разогретом растительном масле на среднем огне до золотистого цвета.

# Блинчатый пирог с грибами

*ПОНАДОБИТСЯ*

**Для теста:**

● 1 ст. муки, 1,5 ст. молока, 2 яйца, соль по вкусу

**Для начинки:**

● 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 морковь, 2 варёных яйца, сметана, соль, перец

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Муку, молоко, желтки соединить.

**2.** Затем добавить взбитые белки, соль и тщательно перемешать.

**3.** Выпечь 5-6 блинов.

**4.** Начинка: обжарить грибы, лук, морковь. Добавить порезанные яйца, посолить, поперчить,перемешать.

**5.** Каждый блин смазать сметаной, положить начинку.

**6.** Верх также полить сметаной и поставить на 10 минут в духовку.

Кушать горячим.

# Торт «Шоколадный с трюфелями»

*ПОНАДОБИТСЯ*

**Для теста:**

● 4 яйца, 4 ст. л. горячей воды, 175 г сахарной пудры, 1 п. ванильного сахара, по 3,5 ст. л. пшеничной и кукурузной муки, 25 г какао, 2 ч. л. разрыхлителя

**Для крема:**

● 125 г сливочного масла, 125 г сахарной пудры, 2,5 ст. л. какао, 1 яйцо, ромовая эссенция, 1 п. ванильного сахара

**Для оформления:**

● 200 г шоколада, 75 г шоколадной крошки

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Тесто: в течение 1 мин. взбить на большой скорости миксером яйца с водой до густоты пены. Добавить сахарную пудру, ванильный сахар и взбивать ещё 2 мин. Всыпать муку, какао, разрыхлитель и на небольшой скорости перемешать до однородной массы.

**2.** Форму для запекания выложить пергаментной бумагой, вылить тесто и выпекать в духовке при t 180-200°C в течение 20-30 минут корж.

**3.** Готовый бисквит сразу вынуть и снять бумагу, а когда остынет, разрезать на 3 коржа.

**4.** Крем: растереть масло с сахарной пудрой и какао. Яйцо взбить с ромовой эссенцией и добавить в крем.

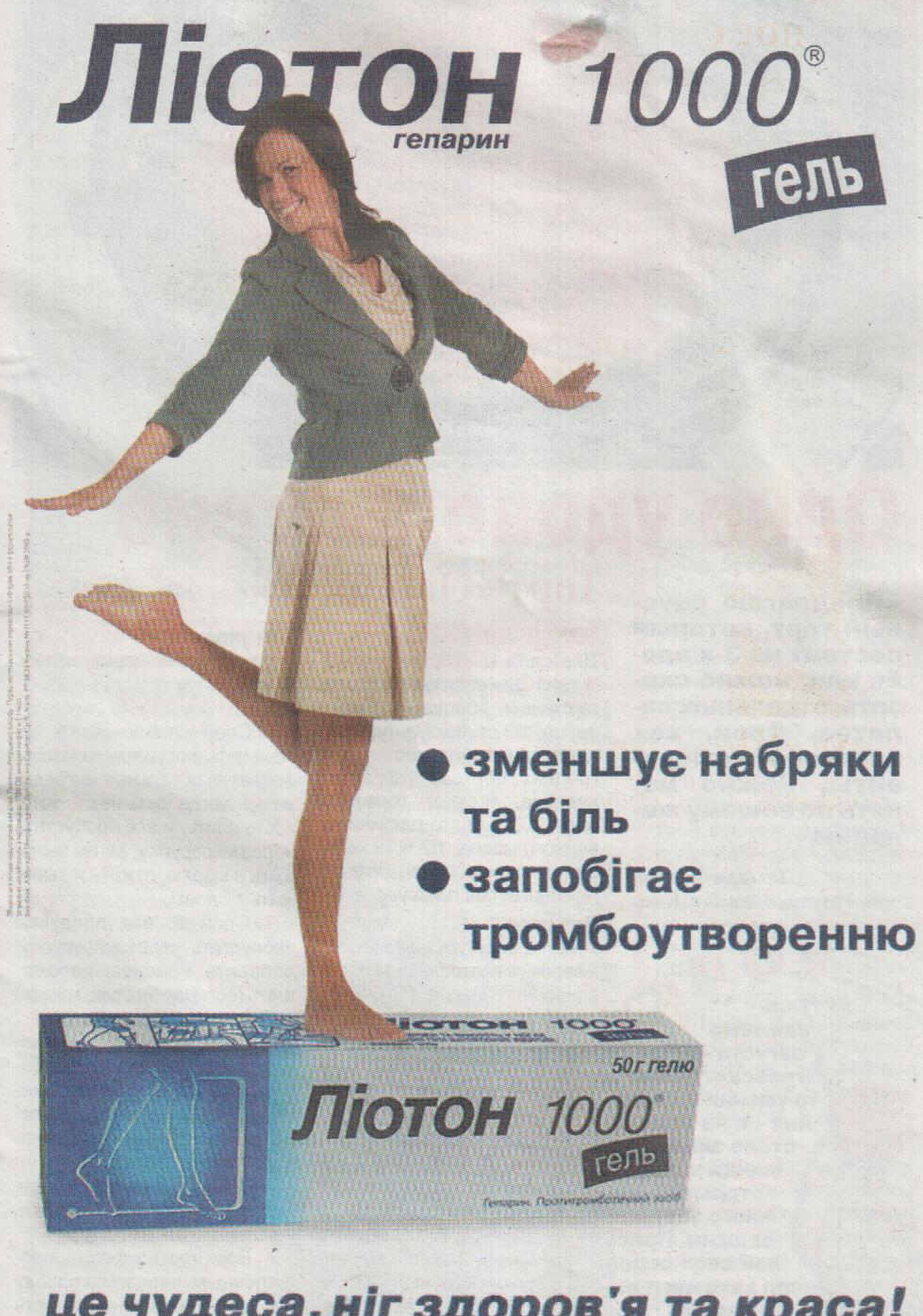
**5.** С помощью чайной ложки скатать 16 трюфелей размером с вишню и охладить в холодильнике.

**6.** Растворить ванильный сахар в 2 ст. л. воды, добавить в крем, перемешать и, перемазывая кремом коржи, сложить.

**7.** Глазурь: поломать шоколад, растопить на водяной бане и покрыть торт.

**8.** Бока торта обсыпать шоколадной крошкой.

**9.** Обкатать трюфели в шоколадной крошке и украсить торт.


Ліотон 1000®
гепарин
гель
зменшує набряки та біль
запобігає тромбоутворенню
Ліотон 1000
50 г гелю
Ліотон 1000®
гель
Гепарин. Протитромботичний засіб
це чудеса, ніг здоров'я та краса!

# Одно удовольствие

**«Предлагаю вкусный торт, который состоит из 3-х слоёв или, можно сказать, отдельных салатов. Слои, как впрочем и ингредиенты, можно менять по вашему желанию».**

*Тамара Фурто,*
*ул. Тулузы, 5, кв. 9, г. Киев*

## Торт «Овощной»

ПОНАДОБИТСЯ

**Для слоя 1:**

- по 1 шт. свёклы, моркови, луковицы, яблока, сладкого перца, 1/3 ст. изюма, по 3 шт. чернослива без косточек и грецких орехов, 1-2 зубка чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 2-3 ст. л. рафинированного масла, 1/3 ч. л. кориандра, соль, перец, сахар, лимонный сок по вкусу

**Для слоя 2:**

- по 1/2 б. кукурузы, горошка, 2 варёные картофелины, 1 ч. л. сливочного масла, 1 шт. зелёного лука, по 1-2 ст. л. рубленого укропа и петрушки, зелёные шкурки от 2 свежих огурцов, 1 ст. л. майонеза

**Для слоя 3:**

- 1/2 б. фасоли, 2 варёных яйца, по 200 г цветной капусты и грибов, 100 г твёрдого сыра, 2 ст. л. рафинированного масла, 1 ст. л. муки, соль, сахар, специи по вкусу.

**Для украшения:**

- 3 болгарских перца, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Слой 1: всё почистить, измельчить, потушить на масле, добавляя остальные ингредиенты. Когда остынет – жидкость слить, и всё пропустить через мясорубку, затем выложить в марлю, отжать и выложить 1 слоем.

**2.** Слой 2: все продукты пропустить через мясорубку, добавить майонез, перемешать (если нужно, сок отжать) и выложить 2 слоем.

**3.** Слой 3: обжарить на масле капусту, грибы, лук, добавить все специи и перемешать. Когда жидкость испарится, охладить и пропустить через мясорубку с добавлением остальных ингредиентов. Всё перемешать и выложить на блюдо 3 слоем.

**4.** Верх торта украсить пропущенным через мясорубку перцем (лишнюю жидкость слить) и зеленью.

КОНКУРС!

**Актуальная тема августа – «Погребок». Немного умения и старания – и на вашем столе зимой будут овощи и фрукты, которые не намного уступают свежим. Присылай свои рецепты закаток и выигрывай 50 грн.** **См. стр. 66**

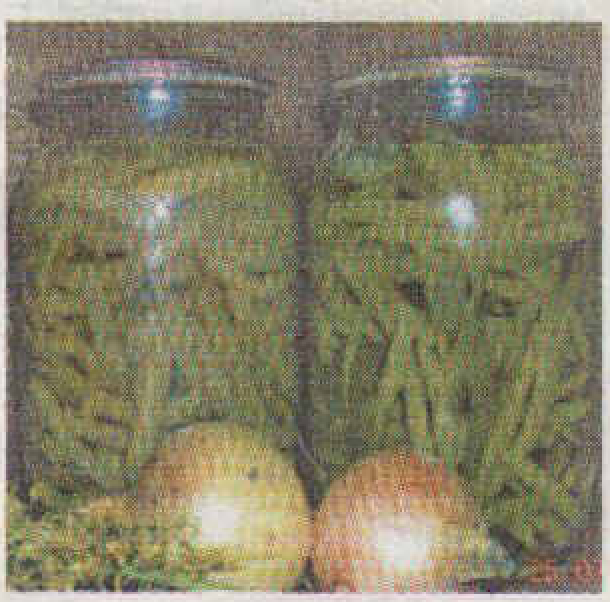
 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:

*Ірина Схаб,*
*вул. Кравчука, 11, кв. 48, м. Луцьк Волинської обл.*

# Консервована «шпарагівка»

ПОТРІБНО
- молода стручкова квасоля
- часник
- перець горошком

**Для маринаду:**
- 1 л води
- 1,5 ст. л. солі
- 1,5 ст. л. цукру
- 1 ч. л. лимонної кислоти



ПРИГОТУВАННЯ

1. Стручкову квасолю ретельно промити, зрізати кінчики, можна порізати навпіл.
2. На дно кожної банки викласти по 2-3 зубки часнику, 5 горошин перцю, потім – підготовлену квасолю.
3. Всі інгредієнти для маринаду закип'ятити і розлити в банки.
4. Банки розмістити на дно великої каструлі, попередньо наповненої трохи теплою водою, накрити кришками і стерилізувати: перший раз – 2 години, охолодити; другий раз – 1 годину, охолодити; третій раз – 0,5 години і закатати.

# Салат «Вітамінний»

**«Маю семеро дітей, але це не завадить готувати смачні страви. Особливо хочу подякувати сім'ї Карпінських із с. Мощун на Київщині, які дали рецепт торта «Колючая семейка».**

*Людмила Попружук, смт Воскресенськ*
*Миколаївської обл.*

ПОТРІБНО
- 2-3 помідори
- 1-2 огірки
- 1 п. зеленого салату
- 2 варених яйця
- 1 п. зеленої цибулі
- по 1 п. кропу і петрушки
- 3-4 зубки часнику
- сіль
- перець
- майонез

ПРИГОТУВАННЯ

Все порізати, часник витиснути через часникодавку, посолити, поперчити, додати сметану або майонез і добре перемішати.

# Борщ с ревенем

**«Очень вкусный борщ. На фото: мой внук».**

*Екатерина Сабан,*
*с. Витвица*
*Ивано-Франковской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г белокочанной капусты, 300 г картофеля, 1 большая луковица, 1 морковь, 60 г сладкого перца, 80 г фасоли, 150 мл сока ревеня, 300 г свёклы, 50 мл растительного масла, 40 г томат-пюре, 20 г зелёного лука, укроп, лавровый лист, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кипящую воду выложить нашинкованную капусту, порезанный картофель.
2. Через 12-15 минут после закипания добавить варёную фасоль с отваром и мелко порезанный сладкий перец.
3. Зажарка: на растительном масле обжарить порезанный лук, потёртую морковь и свёклу. Через 10 минут добавить томат-пюре, сок ревеня, немного воды и кипятить 15 мин.
4. Зажарку добавить в кастрюлю, посолить, поперчить, положить лавровый лист и кипятить 2 минуты.
5. Подавать с рубленым укропом и зелёным луком. Также можна добавлять сметану.

## Вишня в соку

**«Предлагаю очень лёгкий способ закатки компота на зиму».**

*Сергей Лукиянюк, г. Симферополь*

ПОНАДОБИТСЯ

**(на 3 л банку):**

- вишни, 0,5 ст. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вишни с косточками промыть, удалить плодоножки.
2. Сложить в чистые банки, залить кипятком, прикрыть крышкой и оставить на 5-7 минут.
3. Затем жидкость слить, добавить сахар и кипятить в кастрюле.
4. Горячим сиропом залить вишни, герметически закупорить, перевернуть вниз горлышком и накрыть плотной тканью.

### Советы от Сергея

- **Вишни можно класть всего на 1/3 ёмкости 3 литровой банки, а можно и больше.**
- **Крышки перед закупориванием необходимо прокипятить.**

**«Моему сынишке 3 года, он активно растёт и поэтому ему нужно много витаминов. Летом с витаминами проще, а на зиму нужно запастись».**

*Марина Геращенко, г. Карловка Полтавской обл.*

## Варенье из вишен

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг вишни
- 2 стручка ванили
- 1 кг сахара
- сок половины лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вишни помыть и вынуть косточки, порезать пополам.
2. Ваниль порезать вдоль и острым ножом вынуть мякоть.
3. Мякоть и стручки ванили выложить вместе с вишнями в кастрюлю, перемешать с сахаром и оставить на 2 часа до появления сока.
4. Затем добавить сок лимона и, помешивая, довести до кипения.
5. Варить на среднем огне примерно 3 минуты.
6. Горячее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать.

## «Холодное» варенье из крыжовника

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг крыжовника
- 1-2 апельсина
- 1-1,3 кг сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крыжовник и апельсин измельчить с помощью миксера или мясорубки.
2. Добавить сахар и перемешать до полного растворения сахара.
3. Варенье разложить в стерилизованные банки и закрыть полиэтиленовыми крышками.

## Сливы в яблочном пюре

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг слив, 1 кг яблок, сахар, корица, лимонные корки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Из яблок приготовить пюре, добавить по вкусу сахар, корицу, тёртые лимонные корки и довести до кипения.
2. Горячим яблочным пюре заполнить банки наполовину.
3. Сливы хорошо промыть, удалить косточки, порезать плоды на 4 части и выложить в яблочное пюре (пюре должно покрывать сливы, но не доходить до края банки на 1-2 см).
4. Стерилизовать в кипящей воде 0,5 л банки 25-30 минут, 1-2 л банки – 40 минут.

*Виктория Черныш, г. Борисполь Киевской обл.*

## Повидло из кизила

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг кизила, 1 кг сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Кизил закипятить, протереть через сито, чтобы было без косточек.

**2.** Варить 3 дня по 30 минут или 2 дня по 50 минут утром и вечером.

## Компот из кизила

ПОНАДОБИТСЯ

**(на 1 л банку кизила):**

- 1 ст. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Два раза заливать кипятком, а третий раз сиропом.

## Консервированные персики

ПОНАДОБИТСЯ

**(на 3 л банку персиков):**

- 1 ст. сахара
- 1 ч. л. лимонной кислоты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Первый раз залить, настоять 30 минут.

**2.** Затем сделать сироп, залить второй раз и закатать.

## Компот из слив

*Татьяна Гончарова, с. Гавриловка Харьковской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

- сливы
- 400 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Сливы бланшировать 2-3 минуты в кипящей воде.

**2.** Затем охладить и разделить на половинки. Косточки удалить.

**3.** Из сахара и 600 мл воды, в которой бланшировались сливы, приготовить сироп.

**4.** Сливы плотно уложить в 3 л банку, залить сиропом и стерилизовать 20 минут.

## Варення з яблук

*Олександра Шептунова, вул. Бринського, 6, кв. 10, м. Луцьк Волинської обл.*

ПОТРІБНО

- 2 кг яблук
- 1 кг 250 г цукру
- 80 мл оцту

ПРИГОТУВАННЯ

**1.** Яблука порізати соломкою, засипати цукром, ретельно перемішати і залишити на 2 години, щоб пустили сік.

**2.** Потім знову перемішати, додати оцет і поставити варити на 1 год. 20 хв. від моменту закипання.

**3.** Готове варення розкласти в стерилізовані теплі банки і до охолодження банок не закривати.

**4.** Потім закрити будь-якою тугою кришкою.

### Порада від Олександри

- **Яблука потрібно брати соковиті і такі, які добре розварюються.**

# Обеды всего за 15 грн

«Мой обед всего за 15 грн».
*Светлана Рубель,*
*с. Божковское*
*Полтавской обл.*

## Гороховый суп

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 5 средних картофелин – (1,20)
- 1 ст. гороха – (0,50)
- 2 луковицы – (0,70)
- 2 моркови – (1,00)
- зелень
- соль, перец

**Итого: 3.40**

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Предварительно замоченный горох поставить варить на средний огонь.

**2.** Когда горох немного проварится, добавить потёртую морковь и порезанный мелкими кубиками лук, проварить.

**3.** Затем добавить порезанный картофель, посолить, поперчить (когда картофель будет готов, добавить лавровый лист).

**4.** За 2-3 минуты до конца приготовления добавить порезанную зелень.

## Картофель с овощами

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 1 кг картофеля – (2.00)
- 1 морковь – (0,50)
- 3 луковицы – (1,00)
- 1 плавленый сырок – (2.20)
- растительное масло, соль

**Итого: 5.70**

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Картофель почистить, порезать, посолить, перемешать.

**2.** Затем выложить в хорошо смазанную растительным маслом сковороду, поставить в разогретую духовку и запекать до полуготовности.

**3.** Затем добавить лук, морковь и запекать до готовности.

**4.** За 3 минуты до готовности посыпать тёртым сырком.

**КОНКУРС!**

**Готовить вкусно и экономно – дело не из лёгких. Если у тебя есть свой эконом-рецепт или эконом-меню на 3-5 человек, смело присылай письмо с рецептами и фото в редакцию. Приз за рецепт – 50 грн., за меню – 100 грн.**
**См. стр. 66**

## Салат «Оригинал»

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 3 луковицы – (1,00)
- 3 картофелины – (0,70)
- 1 большая морковь – (0,50)
- 2 яйца – (1,10)
- 1 свежий огурец – (0,30)
- 1 б. майонеза – (2,30)
- 2 ст. л. уксуса
- соль, перец
- 1 ст. л. растительного масла

**Итого: 6.00**

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Картофель, морковь, яйца отварить, затем всё почистить и по отдельности натереть.

**2.** Лук почистить, порезать небольшими кубиками, залить кипятком, добавить уксус, накрыть крышкой, оставить до полного остывания, затем маринад слить.

**3.** Выкладывать салат слоями (каждый слой смазывать майонезом):

1-й слой: лук (полить маслом, поперчить, посолить);
2-й слой: картофель;
3-й слой: морковь;
4-й слой: яйца;
5-й слой: огурцы.

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:

**«Предлагаю обед на 3 человек за 14 грн.».**
*Любовь Синица, ул. Зозулинского, 22 а, кв. 5, г. Андрушевка Житомирской обл.*

# Суп «Хлебный»

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 куриный кубик – (0,45); 200 г чёрного хлеба – (0,60); 2 ст. л. подсолнечного масла – (0,30); 2 яйца – (1,20); 100 г твёрдого сыра – (2,50); 20 г зелёного лука – (0,30); соль

**Итого: 5.35**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Хлеб порезать небольшими кубиками и обжарить в масле. Куриный кубик развести в 1 л воды, закипятить. В бульон добавить хлеб, вбить яйца, потереть сыр и варить, помешивая, 2 минуты. Добавить мелко порезанный зелёный лук и по вкусу посолить.

# Спагетти

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г спагетти – (3,0); 1 маленький стручок красного перца – (0,50); 6 ст. л. оливкового масла – (0,80); 1 пучок зелёной петрушки – (1,0); 4 зубка чеснока – (0,40); соль по вкусу

**Итого: 5.70**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Спагетти отварить в подсоленной воде почти до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Чеснок, перец, петрушку мелко порезать и обжарить. В сковороду к специям добавить спагетти, перемешать, посолить по вкусу и жарить 3 минуты.

# Гренки

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 батона – (1,20); 1 ст. молока – (0,50); 1 яйцо – (0,60); 2 ст. л. сахара – (0,25); масло

**Итого: 2.55**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Взбить яйцо с сахаром, затем с молоком. Батон порезать, макать в эту смесь до получения однородной массы и жарить на масле.

## Эконом-меню за 15 грн.

**«Хочу предложить обед всего за 15 грн, который готовится быстро и очень вкусно».**

*Виктория Лахно, г. Луганск*

# Солянка рыбная

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг набора для ухи – (4,0); 4-5 солёных огурцов – (домашние заготовки); 2 ст. л. подсолнечного масла – (0,30); 1 луковица – (0,30); 1 ст. л. томатной пасты – (0,20); 3 картофелины – (0,70); зелень, соль, лавровый лист, перец по вкусу

**Итого: 5.50**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить рыбный бульон, затем процедить и рыбу отобрать от кости. Нарезать картофель, нашинковать лук, обжарить всё в суповой кастрюле с маслом, в конце добавить томатную пасту и тушить 5 минут. К овощам добавить порезанные огурцы, зелень, лавровый лист, посолить, поперчить. Залить всё процеженным бульоном и варить 10-15 минут.

# Гречневая каша «Пикантная»

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г гречневой крупы – (1,0); 100 г сыра – (2,50); 200 г домашней колбасы – (2,50); 1 пучок зелёной петрушки – (1,0); растительное масло, соль

**Итого: 7.00**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сыр натереть. Колбасу порезать кружочками и обжарить. Гречку отварить в подсоленной воде. Сковороду смазать маслом и выкладывать слоями: гречка, колбаса, сыр. Запекать 20-25 минут. Украсить зеленью.

# Цветная капуста в сухарях

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г цветной капусты – (2,0); панировочные сухари – (0,30); растительное масло – (0,50); соль

**Итого: 2.80**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту отварить в подсоленной воде, затем воду слить. Обжарить сухари в масле. Обвалять капусту в сухарях.

## «Шашлички» до борщу

*Леся Кравецька, м. Дрогобич Львівської обл.*

ПОТРІБНО

- 3 цибулини, 4 яйця, 5 ст. л. борошна, 500 г вареної картоплі, 0,5 ч. л. соди, сіль, 1 л олії

**Для заправки:**

- 8 зубків часнику, 3 ст. л. олії

ПРИГОТУВАННЯ

1. Цибулю порізати тоненькими півкільцями, посолити, розім'яти рукою і залишити на 15 хвилин.
2. Потім додати 3 яйця, 3 ст. л. борошна, дрібку соди і вимішати.
3. Викладати порціонно столовою ложкою у гарячу олію і готувати до золотистого кольору.
4. Варену картоплю добре розім'яти, додати 1 яйце, 2 ст. л. борошна і сформувати кульки завбільшки, як горіх, і також випекти у фритюрі.
5. Заправка: часник розтерти і перемішати з олією.
6. На шпажки нанизувати, чергуючи, картопляні кульки і цибульники.
7. Зверху полити заправкою і подавати до борщу.

«На фото: моя донечка Поліна в захваті від рибки».
*Ольга Буковська, с. Червоне Чернігівської обл.*

## Риба печена

ПОТРІБНО

- річкова риба, сіль, перець, часник, олія, майонез, приправа для риби

ПРИГОТУВАННЯ

1. Почищену рибу посолити і залишити на 1 годину.
2. Потім зцідити сік, поперчити, натерти рибною приправою і покласти на деко, добре змащене олією.
3. Поставити у духовку приблизно на 1 годину.
4. Майонез змішати з розтертим часником, вийняти рибу, змастити майонезом і знову запекти (15 хвилин).

## Уха «Карнавал вкусов»

**«Несмотря на богатсво ингредиентов, вкус получается просто восхитительный!!!»**

*Елена Орлик, г. Чернигов*

ПОНАДОБИТСЯ
**(на 5 л воды):**

- 3-4 карасика средних размеров
- 5-6 куриных крылышек
- 150-200 г шампиньонов
- 5-6 картофелин
- 1 морковка
- 1-2 луковицы
- зелень, соль, перец, масло растительное для поджарки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Почистить рыбу и овощи, хорошо промыть крылышки и грибы.
2. В чугунок налить воду, положить крылышки, посолить и варить до полуготовности.
3. Затем добавить порезанный кубиками картофель.
4. Отдельно на сковородке на огне поджарить порезанный лук, натертую морковь и порезанные грибы.
5. В чугунок с практически готовым мясом и картофелем добавить рыбу, затем поджаренные овощи с грибами. Посолить, поперчить и перед снятием с огня - положить зелень.

«Преимуществом итальянской кухни является сезонность применяемых продуктов. Хочу поделиться рецептом «Ризотто», которое является как первым, так и вторым блюдом (в зависимости от сытности) итальянского стола».

*Алла Вакуленко,*
*ул. 1 Мая, 32, пгт Золочев*
*Харьковской обл.*

# Ризотто с грибами

*ПОНАДОБИТСЯ*
(на 4 порции):

● по 200 г риса и шампиньонов, по 2 помидора и луковицы, 1 морковь, 250 мл куриного бульона, 100 г сыра, 4 ст. л. растительного масла, куркума, перец, соль, зелень петрушки

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Рис промыть, поместить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения, посолить и варить на среднем огне до полуготовности.

**2.** Затем отвар слить, а рис промыть холодной водой.

**3.** Морковь и лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на разогретом растительном масле.

**4.** Добавить рис, перемешать, залить бульоном и тушить на среднем огне до готовности.

**5.** Сыр потереть на мелкой тёрке, вместе с куркумой добавить в сковороду, перемешать и запекать 5 минут в духовке при t 180°С.

**6.** Помидоры бланшировать 1 минуту в кипятке, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

**7.** Шампиньоны вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле.

**8.** Затем к грибам добавить помидоры, посолить, поперчить и тушить 3 минуты.

**9.** Запечённый рис выложить на блюдо, разложить сверху шампиньоны с помидорами и украсить зеленью.


Найбільша вітчизняна компанія з продажу товарів поштою «Імідж Плюс» оголошує щорічний конкурс «Підкова удачі»

## Ви бажаєте виграти 225 000грн.?

Виріжте і надішліть "Підкову Удачі" і Ви отримаєте шанс

**Це дуже просто:**

1. Виріжте "Підкову удачі";
2. Заповніть свої дані;
3. Надішліть нам

**Три причини надіслати «Підкову удачі»**

1. Перші сто учасників отримають підвіску «Підкова Удачі» вартістю 45 грн. безкоштовно.
2. Кожен хто надішле підкову отримає безкоштовний каталог товарів компанії «Імідж Плюс»;
3. Кожен клієнт отримає шанс виграти:

- *перший приз* ***-140000 ,***
- *другий приз* *–автомобіль* ***ВАЗ 21099*** *вартістю* ***40000 грн,***
- *приз третьої категорії* – ***10 мікро- хвильових печей, 10 цифрових фотоапаратів і 4 відеокамери вартістю 15000 грн.,***
- *Експресс приз* – ***ноутбук вартістю 5000 грн.***
- приз за замовлення із кожного номерного каталога – **5000 грн. (5 каталогів)**

**Гарантія вручення призів.**

Розіграш буде проведено в офісі компанії «Імідж Плюс» в присутності компетентної комісії, згідно до законодавства. Склад комісії та фотографії переможців (поряд з переможцями минулих років) будуть опубліковані в СМІ згідно до законодавства та розміщені на сайті.

**Перемагає тільки той, хто грає!**

Купони приймаються до 20 червня 2008 року за адресою: **а/с «Імідж Плюс», Київ, 04210, ТОВ "Імідж Плюс"**

**Время приготовления: 40 мин.**
**Количество порций: 4**

*Алла Маркитан, г. Каменец-Подольский Хмельницкой обл.*

# «Гнёзда» из лапши

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г лапши, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 125 г твёрдого сыра, 150 г куриного или индюшиного филе, 300 г помидоров

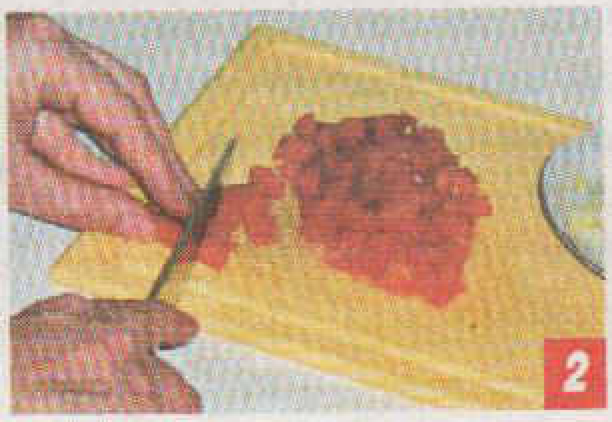
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварить лапшу в немного подсоленной воде.
2. Свернуть из неё «гнёзда», выложить их на смазанный жиром противень.
3. Начинка: куриное филе поджарить до золотистого цвета, добавить мелко порезанный лук и жарить до готовности.
4. В центр положить начинку: куриное филе с луком, помидоры, потёртый сыр.
5. Запекать в духовке при t 200°С.
6. Когда немного остынет, посыпать чесноком и подавать.

## Кирилл Коновал советует

- **Лапшу желательно использовать длинную – из неё удобнее формировать «гнёзда».**
- **Можна также брать и спагетти.**
- **По желанию вместо куриного филе можно также взять отварную телятину или свинину.**
- **Начинку можно полить смесью яйца и сметаны.**

1


2

3

*Анна Балхановская, г. Николаев*

# Кугел из манной крупы с вишнями

### ПОНАДОБИТСЯ

- 1 л молока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. манки
- 500 г вишен
- 2 яйца
- ванильный сахар
- сахар по вкусу
- лимонная цедра или корица

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Сварить манную кашу, добавить цедру или корицу, ванильный сахар, сахар по вкусу.

**2.** Снять кашу с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, взбитый белок.

**3.** Форму смазать маслом и заполнить кашей. Вишни очистить от косточек, разделить на половинки, выложить поверх каши. На вишни снова выложить кашу, затем опять вишни, последним слоем должна быть каша. Каждый слой посыпать сахаром.

**4.** Затем выложить кусочки сливочного масла и ненадолго поставить в духовку.

### Кирилл Коновал советует

- **Форму для запекания после смазывания маслом следует посыпать сухарями.**
- **Слои вишни желательно также присыпать сухарями, чтобы они впитали сок от вишен.**
- **Чтобы готовое изделие сохранило свою форму, переворачивать его нужно на блюдо только после полного остывания.**
- **В блюдо можно также класть изюм, цукаты, разные ягоды, кусочки фруктов.**
- **Подавать с вареньем, мёдом, сметаной.**

# В момент!

**«Приготуйте такі бутерброди своїм дітям або онукам – вони будуть у захопленні».**

*Тетяна Гнідець, м. Здолбунів Рівненської обл.*

## «Весела галявина»

*ПОТРІБНО*

- бородінський хліб
- майонез, часник
- вершкове масло
- сир
- ковбаса
- петрушка
- перець
- яйця
- помідор
- горох
- маслини

*ПРИГОТУВАННЯ*

1. Хліб змастити майонезом з часником або маслом та покласти скибку сиру.

2. «Сердечко»: з ковбаси вирізати сердечко, з гіллячки петрушки – стрілу, наконечник стріли – з перцю.

3. «Мухомор»: з яйця та помідора зробити гриб, крапочки за допомогою майонезу, з гороху – гусеницю, а з маслинки – тулуб жука, голову – з гороху, очі – краплинки майонезу.

4. «Божі корівки»: з помідора зробити тулуб, з маслинок – лапки, голова – четвертинки маслин, крапочки на тулубі вирізати з маслин.

5. «Квіточки»: з ковбаси вирізати формочкою квіточки, серединки – з гороху, листочок – з петрушки.

6. «Жук»: з ковбаси вирізати довгасті шматочки, з одного боку розрізати до середини, вирізати кружочки, в які укласти кружочки з перцю, лапки – з маслин, голова – з четвертинки маслин, очі – краплинки майонезу, ротик – з перцю.

7. «Мишки»: з половинки яйця зробити тулуб, хвостик та вуха з ковбаси, очі – з коріандру, а ротик – з перцю.

**КОНКУРС!**

**Времени на приготовление еды часто не хватает, но хозяюшки стараются готовить и быстро и вкусно. Поделись своими «быстринками» – присылай в редакцию рецепт с фото. Приз за опубликованный рецепт – 50 грн.** **См. стр. 66**

«Закуска проста і готується швидко. На фото: я з синочком Дем'янчиком».

*Оксана Харів, вул. Незалежності, 18, с. Тужилів Івано-Франківської обл.*

# «Кораблики»

*ПОТРІБНО*

- 8 середніх картоплин
- 200 г сала
- 2 ст. л. жиру
- 100 г голландського сиру
- сіль за смаком

*ПРИГОТУВАННЯ*

**1.** Картоплю помити, почистити та розрізати навпіл.

**2.** Сало порізати тоненькими пластинками товщиною 0,2-0,3 мм.

**3.** Деко змастити жиром, викласти картоплю, посолити, покласти по шматочку сала і поставити у духовку приблизно на 25-30 хвилин.

**4.** За бажанням на готову картоплину покласти солоний огірок, прикрасити сиром у вигляді паруса.

# Салат «Легко и просто»

*Инна Карелова, г. Купянск Харьковской обл.*

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 2-3 картофелины, отваренные в кожуре, 1 луковица, 1 варёная морковь, 2 яйца, 1 б. консервов лосося в масле, оливковое или растительное масло

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Картофель почистить, нарезать кубиками, выложить на блюдо.

**2.** Выложить мелко нарезанный лук.

**3.** Рыбу аккуратно измельчить и вместе с маслом выложить поверх лука.

**4.** Затем выложить порезанную кубиками морковь и слой порезанных яиц.

**5.** Последний слой – картофель.

**6.** Сбрызнуть оливковым маслом.

**7.** Украсить по вашему желанию и дать настояться 2-3 часа.

# Салат «Ламинариус»

«Салатик из морской капусты мне посоветовала приготовить мама, она его попробовала на работе, и он ей очень понравился. Мне тоже ингредиенты понравились, но я его немного модернизировала, добавив оливки. Даже те, кто не любит морскую капусту, уплетают этот салат за обе щеки».

*Евгения Шевелева, г. Киев*

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 400 г морской капусты
- 3 вареных яйца
- 2 свежих огурца
- 2 вареные картофелины
- 1 баночка кукурузы
- маслины
- 200 г креветок или крабовых палочек
- майонез

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ:*

**1.** Яйца, картофель, огурчики и маслины нарезать квадратиками.

**2.** Если добавляете крабовые палочки, то тоже нарезать квадратиками.

**3.** Все ингредиенты смешать и заправить майонезом.

# Оладки с капустой

*Галина Палиенко, г. Киев*

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 л воды
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. соли
- 20 г дрожжей
- 3-4 ст. муки
- растительное масло
- 1/2 среднего кочана капусты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В воду добавить сахар и соль, развести дрожжи.
2. Добавить муку и замесить тесто. Консистенция теста как на оладьи.
3. Поставить тесто в тёплое место на 40-50 минут.
4. Пока тесто подходит, капусту тонко нашинковать и потушить на растительном масле до готовности, посолить по вкусу.
5. В поднявшееся тесто добавить тушеную капусту и хорошенько перемешать. Обжарить на разогретой сковороде на растительном масле. Чтобы оладки стали пышнее, при жарке накрывать крышкой.

*Здравствуй, дорогая редакция журнала «Люблю готовить!»*

**У меня большая семья: мы с мужем и трое детей. Сейчас строим новый дом, и я мечтаю, когда всё закончим, пригласить вас в гости.**

Журнал «Люблю готовить!»
Поправился мне сразу.
Лишь только в руки я взяла –
Не выпущу ни разу!
В нём все рецепты хороши,
И вид его блестящий
Припал мне очень по душе,
Он – друг мой настоящий.
Его читаем всей семьёй,
Соседям предлагаем.
И им он нравится и мне,
Готовить помогает.
За то, что трудитесь для нас,
Редакции желаем
Здоровья, счастья каждый час,
Мы вас не забываем.
Журнал «Люблю готовить!» –
Ну просто загляденье!
Буду готовить снова
Для деток угощенья.

*Наталия Горишная, с. Качковка Винницкой обл.*

**«Хочу предложить рецепт бутербродов. Готовятся быстро, да и продукты доступные.
На фото: мои внуки – Кристюша и Кирюша».**

*Татьяна Жовтун, ул. Гризодубовой, 46, кв, 79, г. Мелитополь Запорожской обл.*

# Горячие бутерброды

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 батон, 50 г сливочного масла, 100-150 г твёрдого сыра, 1-2 яйца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Батон нарезать, каждый кусочкек с одной стороны смазать сливочным маслом.
2. На крупной тёрке натереть сыр, добавить яйца и хорошо перемешать.
3. Полученной массой намазать кусочки батона и выложить на противень.
4. Запекать в духовке до образования румяной корочки.
5. Подавать к столу горячими.

*Неля Богданова,*
*с. Заможное Полтавской обл.*

## Салат «Весенний»

ПОНАДОБИТСЯ

- свежая капуста, огурцы, помидоры, сухарики, майонез, копчёная колбаса, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Выкладывать салат слоями (каждый слой смазывать майонезом): нашинкованная капуста; порезанная кубиками колбаса; порезанный кубиками огурец; порезанный кубиками помидор; сухарики.

**2.** Украсить зеленью.

## Гренки «Французские»

*Ольга Салий, г. Лубны Полтавской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г твёрдого сыра
- 2 луковицы
- 1 яйцо
- батон
- подсолнечное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

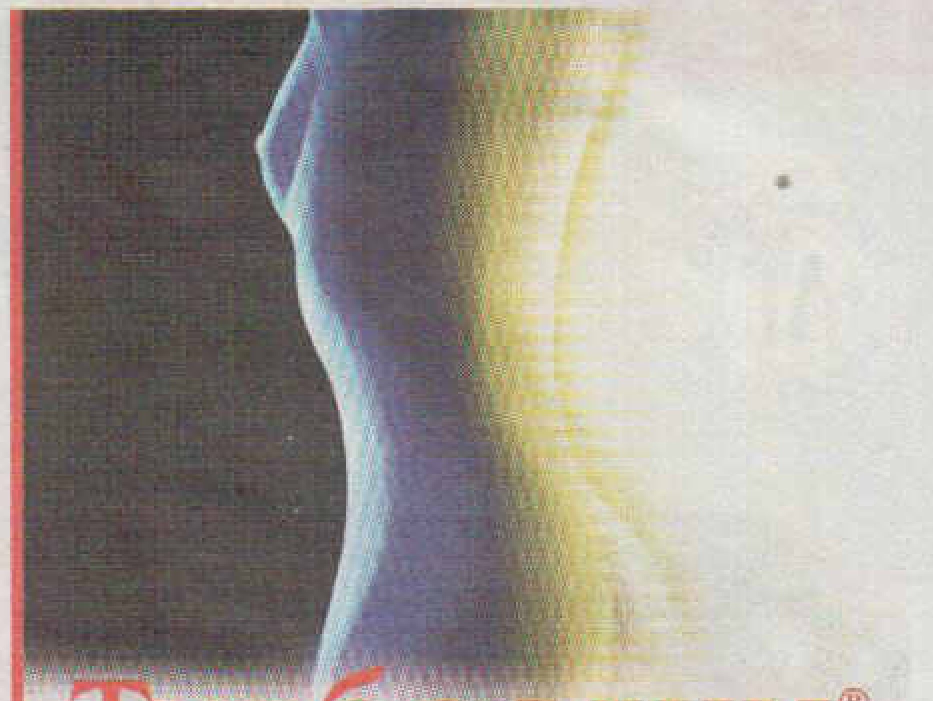
**1.** Сыр натереть на мелкой тёрке, лук – на крупной тёрке или очень мелко порезать, добавить яйцо и хорошо перемешать.

**2.** Эту массу равномерно, не очень толстым слоем намазать на порезанные кусочки батона.

**3.** Поджаривать с двух сторон на хорошо разогретом подсолнечном масле (сначала намазанной стороной, а когда подрумянится – перевернуть).

**Совет от Ольги**

**Если сыр не соленый – подсолить.**



# Турбослим® – впервые худеем ночью!

Контролировать свой вес следует постоянно. Но все предлагаемые препараты, как правило, рассчитаны исключительно на дневное похудение. Специалисты фармкомпании «Эвалар» впервые предложили эффективный биокомплекс ночного действия «ТУРБОСЛИМ» НОЧЬ», благодаря которому возникла **уникальная возможность активно худеть именно по ночам!**

Каждый компонент биокомплекса «ТУРБОСЛИМ» НОЧЬ» активно включается в работу, чтобы в течение ночи сжигать жиры, обеспечивая желаемое снижение веса. И сон эффективно используется не только для восстановления сил, но и для ускоренного похудения. Революционный подход не противоречит природе и абсолютно безопасен!

Всего одна капсула за ужином и... научная теория похудения ночью действует на практике! А чтобы начатый процесс не прерывался ни на один час, принимайте на завтрак и обед биокомплекс «ТУРБОСЛИМ» ДЕНЬ». **И худейте 24 часа в сутки,** не теряя времени! Весна торопит!

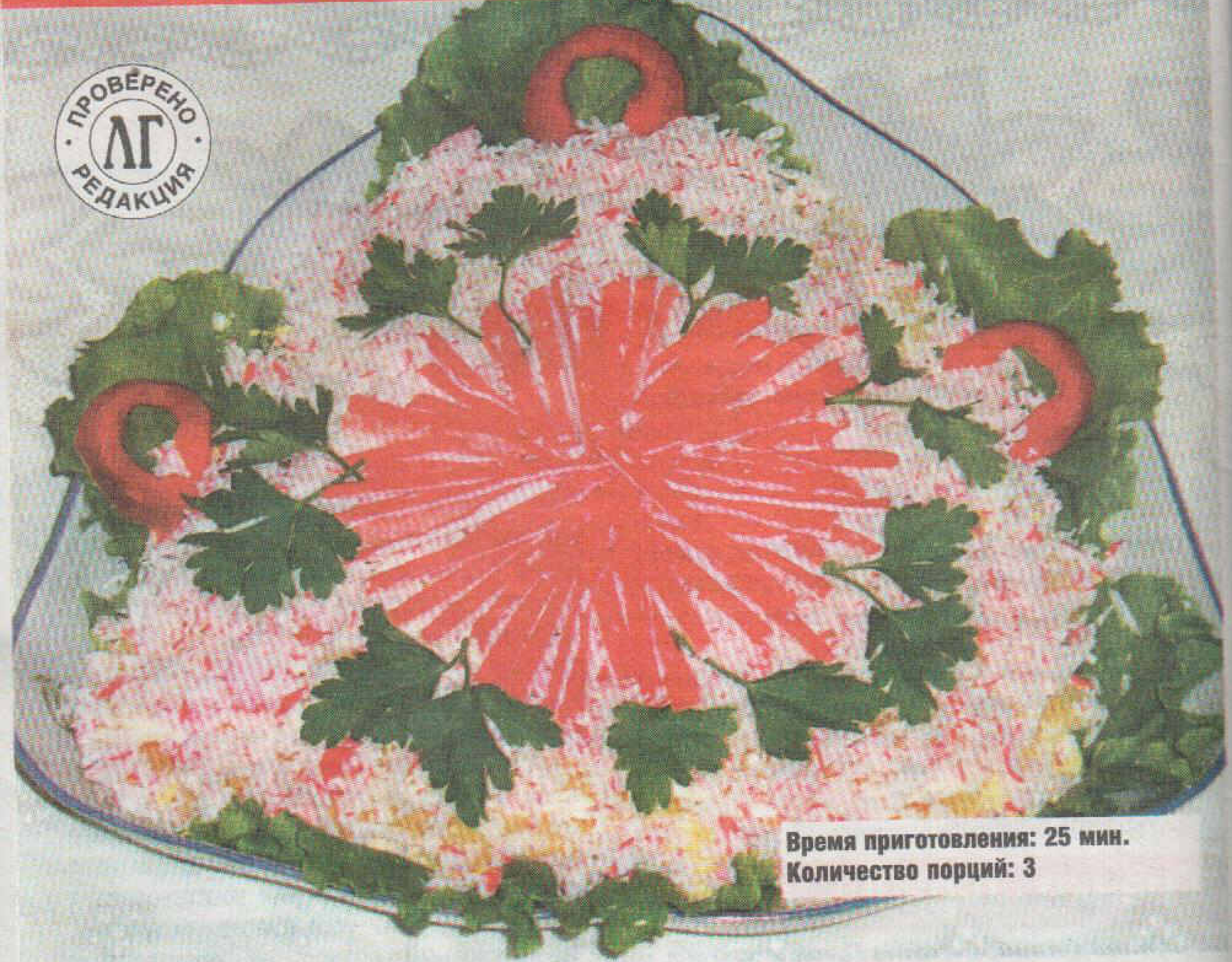
*Кроме капсул в серию препаратов «ТУРБОСЛИМ» входят чай «ТУРБОСЛИМ» и кофе «ТУРБОСЛИМ», которые позволяют худеть с удовольствием!*

**Спрашивайте серию препаратов "ТУРБОСЛИМ" в аптеках!**

***"ЭВАЛАР" – здоровья дар!***

Заключения ГСЭЭ МЗ Украины №05.03.02-03/42279 от 06.09.2006, №05.03.02-03/7877 от 19.02.2007. Изготовитель: ЗАО "Эвалар", Россия, 659332, Алтайский край, г.Бийск, ул.Социалистическая, 23/6. Хранить в местах недоступных для детей. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.

Эвалар® Фармацевтическая компания "Эвалар"



Время приготовления: 25 мин.
Количество порций: 3

*Татьяна Дмитриченко, г. Запорожье*

# Салат «Гвоздика»

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 5 варёных яиц, 250 г крабовых палочек, 1 плавленый сырок, 100 г сливочного масла, 1 яблоко, 250 мл майонеза

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Яичные белки отделить от желтков.

**2.** Белки порезать тонкими полосками, желтки натереть на тёрке или размять руками.

**3.** Предварительно замороженные крабовые палочки натереть на тёрке.

**4.** Плавленый сырок, масло, яблоко можно предварительно натереть или же сразу слоём над тарелкой с салатом.

**5.** Выкладывать салат слоями: белки, майонез, половина порции крабовых палочек, плавленый сырок, сливочное масло, желтки, майонез, яблоко, майонез, вторая половина крабовых палочек.

*Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.*

## *Кирилл Коновал советует*

● **Сливочное масло необходимо заранее хорошо охладить в морозилке, чтобы можно было натереть на тёрке.**

● **Яблоко брать твёрдого сорта, с кислинкой и обязательно очистить от кожуры.**

● **По желанию можно количество сливочного масла и майонеза уменьшить.**

● **Вместо плавленого сырка можно брать твёрдый острый сыр – вкус салата будет более пикантный.**

**Время приготовления: 20 мин.**
**Количество порций: 4**

*Яна Замах, г. Донецк*

# «Трубочки из ветчины»

**ПОНАДОБИТСЯ**

● 300 г крупной прессованной ветчины, твёрдый сыр, яблоко, майонез, болгарский перец, фрукты, зелень, шпажки

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

**1.** Ветчину нарезать тонкими кружочками.

**2.** Кружочек ветчины разделить на 2 части, свернуть кулёчком и закрепить шпажкой.

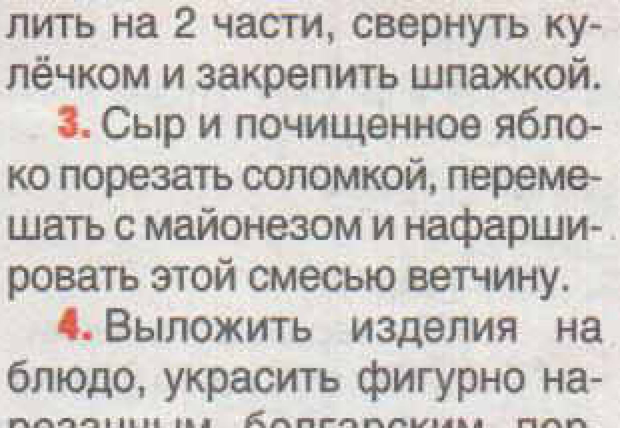
**3.** Сыр и почищенное яблоко порезать соломкой, перемешать с майонезом и нафаршировать этой смесью ветчину.

**4.** Выложить изделия на блюдо, украсить фигурно нарезанным болгарским перцем, фруктами, зеленью.

## Кирилл Коновал советует

**● Для блюда также подойдёт варёная колбаса (например, «Докторская»). Важно, чтобы колбаса была большого диаметра, тогда удобно будет сворачивать «конвертики-кулёчки».**

**● Начинкой может быть салат, паштет, овощи.**



# Постой, паровоз...

**«Хочу поділитися рецептом торта, який я спекла своєму синочку Ярославчику на день народження. Складається тортик з потягу, вагону та бочки».**

*Віталіна Жумірук, вул. Ліснича, 8, м. Володимир-Волинський Волинської обл.*

## Торт «Експрес»

ПОТРІБНО
- 3 яйця
- 300 г цукру
- 300 г сметани
- 2 ч. л. амонію
- 300 г борошна
- по 100 г горіхів, маку, родзинок
- 2 ст. л. какао

**Для бісквітного рулету:**
- 3 яйця
- 0,5 скл. цукру
- 0,5 скл. борошна
- 0,5 ч. л. соди

**Для крему:**
- 300 г вершкового масла
- 250 г згущеного молока
- 300-400 г шоколадного масла
- печиво, желейні цукерки, мармелад, цукерки

ПРИГОТУВАННЯ

**1.** Яйця збити з цукром, сметану перемішати з амонієм і все з'єднати з борошном.

**2.** Тісто розділити на 3 частини. До однієї додати мак, до другої – родзинки, до третьої – горіхи і какао.

**3.** Випікати у квадратній чи прямокутній формі.

**4.** Коржі розрізати на 2 частини, щоб утворилось 2 вагони і потяг.

**5.** Третій вагон – бочка, для якої потрібно спекти рулет: всі інгредієнти для бісквітного тіста ретельно збити міксером, випекти і гарячим скрутити.

**6.** Крем: масло збити з какао.

**7.** Перемазати вагони кремом: корж з какао і горіхами, з родзинками, з маком, а також вагон-бочку.

**8.** Змастити вагони шоколадним маслом, прикріпити колеса з печива, вікна з желейних цукерок, мармеладу та цукерок, пасажирів-звірят

**КОНКУРС!**

**Умеешь накрывать стол, мастерить оригинальные украшения? Поделись своим талантом – присылай в редакцию письмо с фото и подробным описанием. Приз за опубликованное письмо – 50 грн.** **См. стр. 66**

**«Вот таким тортиком я решила удивить моих родителей и братиков».**

*Евгения Дубинкина, г. Обухов Киевской обл.*

# Торт «Домик в деревне»

### ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 3 яйца, 1 ст. сахара, 0,5 б. сгущённого молока, 1 ст. сметаны, 1 ч. л. соды, 2 ст. муки

**Для сиропа:**

- 1 ст. воды, 1 ст. сахара

**Для крема:**

- 1 л сметаны, 2-3 ст. сахара, 2-3 п. загустителя сметаны

**Для украшения:**

- 500 г сладких трубочек, 500-700 г соломки, 1-2 п. зелёной кокосовой стружки, 1 шоколадка, 3-4 шт. квадратного печенья, 200-300 г кураги, 1 п. разноцветной кондитерской посыпки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Коржи. Яйца растереть с сахаром, добавить сгущённое молоко, сметану, соду, всыпать муку. Замесить тесто, выпечь 2 коржа. Каждый корж разрезать на 2 части.

**2.** Сироп. Воду и сахар прокипятить, остудить, добавить по вкусу 3 ст. л. коньяка или рома.

**3.** Крем. Сметану с сахаром и загустителем взбить до образования воздушного и густого крема.

**4.** Сложить торт. Все 4 коржа хорошо пропитать сиропом. На большой поднос, на правую половину выложить 1-й корж, намазать кремом. То же проделать с остальными коржами. В центр 4-го коржа выложить 1/4 часть соломки, заранее поломанную и смешанную с тремя ложками крема. Сделать из неё горку, на которую будет опираться «соломенная крыша». На эту горку по кругу уложить «соломку» и сделать крышу. Кусочек шоколадки – дверь для домика, квадратное печенье – окошки.

**5.** Свободное место на подносе промазать кремом. Из кураги выложить дорожку к калитке, из зелёной кокосовой стружки – травку, из посыпки – цветочки. Из сладких трубочек выстроить забор вокруг дворика, а в конце дорожки из кураги, сделать калитку из кусочка шоколадки.

# Торт «Футбольний м'яч»

**«На фото: Назар – майбутній футболіст».**

*Світлана Квасниця, вул. Івана Франка, 74, м. Борислав Івано-Франківської обл.*

### ПОТРІБНО

- 700 г вершкового масла
- 1 б. згущеного молока
- 700 г крекеру з маком
- 500 г арахісу
- по 20 шт. білого зефіру та зефіру в шоколаді

### ПРИГОТУВАННЯ

**1.** Вершкове масло розтерти зі згущеним молоком.

**2.** Арахіс перемішати з крекером і ретельно вимішати.

**3.** Все перемішати, викласти в мішок, зробити круглу форму і покласти на 2 години у холодильник.

**4.** Коли охолоне, викласти, обрізаючи, білий зефір і чорний.

# Лучшее – гостям!

**«На праздничное застолье всегда готовлю фирменную котлету «Восторг». Почему мы её так назвали, поймёте сами, когда приготовите и попробуете. Фото с нашего праздничного застолья. Я у окна рядом с мужем с тарелкой жареной рыбки, а в центре стола фирменные котлеты».**

*Раиса Буркова, ул. Севастопольская, 1, пгт Гвардейское, АР Крым*

## Котлета «Восторг»

*ПОНАДОБИТСЯ*

**(на 8 порций):**

● 1 кг свиной вырезки, 400 г куриного филе, 400 г твёрдого сыра, 2-3 яичных белка, 50 мл майонеза, крахмал, панировочные сухари, соль, перец по вкусу, 700 мл рафинированного масла

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Свинину и куриное филе порезать на 8 порционных кусков, отбить, посолить, поперчить.

**2.** Сыр как можно тоньше разрезать на 8 пластинок.

**3.** Белки взбить вилкой.

**4.** Куриное филе смазать майонезом, свернуть в рулетик, обернуть кусочком сыра и плотно завернуть в свиную отбивную.

**5.** Обвалять изделия в крахмале, затем обмакивать в белки и под конец обвалять в панировочных сухарях.

**6.** В глубокую сковороду, казанок или фритюрницу влить масло, раскалить его и жарить в нём котлеты на слабом огне до готовности, периодически переворачивая.

**7.** Подавать горячими с картофельным пюре.

### Совет от Раисы

● **Отбивные должны быть большие, чтобы можно было плотно завернуть куриное филе.**

### КОНКУРС!

**На праздничном столе обязательно должно быть коронное блюдо. Пришли в редакцию рецепт оригинального праздничного блюда (фото обязательно). Приз за опубликованный рецепт – 50 грн.**

**См. стр. 66**

*Наталья Дереча, г. Николаев*

# «Мясная тарелка»

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свиноговяжьего фарша, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, щепотка соли, перец, приправа для фарша

**Для начинки:**

● 6-7 шт. чернослива, 1 сладкий красный перец, 2 варёных яйца, твёрдый сыр

**Для соуса:**

● 4 ст. л. джема кисло-сладкого (лимонный, ананасовый), 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 2 зубка чеснока, 4 ст. л. подсолнечного масла, пряности по вкусу

● пищевая плёнка, пергаментная бумага

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш хорошо вымесить.
2. Яйцо взбить с молоком, солью, мукой, добавить к фаршу, перемешать.
3. Затем добавить приправу к фаршу, поперчить и ещё раз хорошо вымесить.
4. Начинка: мелко порезать чернослив, добавить к нему порезанный полосками сладкий перец, варёные яйца (не порезанные).
5. Пищевую плёнку смочить водой, выложить фарш в виде прямоугольника.
6. На фарш выложить тёртый сыр, затем начинку и осторожно свернуть.
7. Выложить рулет на противень, застеленный пергаментной бумагой, швом в низ, проткнуть в нескольких местах вилкой.
8. Запекать в духовке при t 180-220°C 40-50 минут.
9. За 5 минут до окончания запекания рулет хорошо смазать соусом.
10. Рулет охладить, порезать и подавать.

**Совет от Наталии**

● **Для начинки также можно брать грибы, яйца и зелень.**

# «Куриные корзинки»

**«Хочу поделиться рецептом блюда, в приготовлении которого мне помогал сынуля».**

*Алёна Громова, г. Киев*

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 куриных филе, 500 г грибов, 1 ст. фасоли, 100 г сыра, майонез, 1 луковица, 1 морковь, 4 ст. л. томатного соуса, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе порезать на порционные кусочки, отбить, посолить.
2. Фасоль отварить до готовности.
3. Грибы на растительном масле обжарить с порезанным луком, добавить фасоль.
4. Морковь потереть на мелкой тёрке, полить томатным соусом, добавить к грибам и потушить 10-15 мин.
5. Формочки для кексов застелить фольгой, смазать маслом, выложить куриное филе, слегка придавить края и выложить начинку.
6. Посыпать тёртым сыром, полить майонезом и поставить в духовку на средний огонь на 15-20 мин.

# Риба «Делікатесна»

**«Хочу поділитись смачною стравою, яку у моїй родині люблять і діти, і дорослі».**

*Богдана Русяк,*
*с. Вуйковичі Львівської обл.*

## ПОТРІБНО

- 500 г скумбрії або хеку, 100 мл майонезу, 1 плавлений сирок, 1 морквина, 1 цибулина, сіль, перець, приправа до риби, олія

## ПРИГОТУВАННЯ

1. Рибу порізати невеликими шматками, посипати приправаю, натерти сіллю та перцем і залишити на 10-15 хвилин.
2. Деко змастити олією, викласти рибу, нарізану кільцями цибулю, потерту моркву.
3. Залити майонезом, посипати тертим сирком.
4. Запікати у духовці близько 40 хвилин.

### Поради від Богдани

- **І смажена і відварена риба буде смачніша, якщо її перед приготуванням змастити сметаною.**

**«Одна из основ суши – листья нори (прессованные водоросли). Они продаются во многих супермаркетах».**

*Наталья Куличковская,*
*ул. Потёмкинская, 13,*
*кв. 1, г. Николаев*

# Суши

## ПОНАДОБИТСЯ

- 1 ст. сухого риса, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, соевый соус, васаби, листья нори

**Для начинки:**

- свежезасоленная сёмга, свежий огурец, салатный перец (мясистый), соевый сыр «Тофу», крабовые палочки, авокадо, креветки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить до готовности (солить не нужно).
2. Заливка: нагреть до t 45°C яблочный уксус, соль, сахар и залить уже готовый рис.
3. Тёплый рис быстро выложить на водоросли равномерным слоем 0,5 см, аккуратно припрессовать.
4. Начинка: огурец, рыбу, перец, крабовые палочки порезать полосками; соевый сыр и авокадо брусочками; креветки обдать кипятком и почистить.
5. На край листа с рисом выложить начинку и осторожно плотно завернуть.
6. Затем аккуратно порезать на рулетики по 2-2,5 см.
7. Подавать с соевым соусом, васаби.

### Советы от Наталии

- **Для заворачивания советую купить специальную дощечку, как на фото.**
- **Руки смачивайте водой – тогда рис не будет к ним приставать.**
- **Так же можно приготовить ролы «Калифорния», используя рис, что и на суши. Начинка аналогичная, но добавлять икру. Особенность ролов состоит в том, что их не заворачивают в листья нори, а на рисовые рулеты наносится мягкая икра (например, минтая). Наносить икру нужно осторожно ножом.**

«Это блюдо украсит любое застолье».
*Александра Клименко, г. Киев*

# Заливное мясо

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г мяса, по 1 луковице, моркови, 1 п. желатина, зелень, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо отварить с луком, морковью, посолить, поперчить по вкусу.
2. Желатин залить холодной водой и оставить на 10 минут.
3. Мясо порезать кусочками и выложить на блюдо.
4. Бульон, в котором варилось мясо, процедить (должно выйти 200 мл), по необходимости посолить, поперчить, вылить в него желатин и поставить на огонь. До кипения не доводить, пусть желатин сам растает и снять с огня.
5. Залить мясо небольшим количеством бульона и оставить немного остыть.
6. Затем украсить и залить остальным бульоном.
7. Дать застыть и подавать.

«Это мой фирменный салат».
*Ирина Климинская, ул. Корчагинцев, 25, кв. 129, г. Харьков*

# Салат «Адыгейский»

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 250 г свежих шампиньонов, 1 б. (150 г) шпрот в масле, 150 мл майонеза (нежирного), 2 зубка чеснока, зелень, растительное масло, соль, лавровый лист

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь потереть на крупной тёрке, лук и грибы порезать, все поотдельности пожарить, посолить.
2. Выкладывать салат слоями, смазывая майонезом: морковь, растёртый чеснок, лук, шпроты, грибы.
3. Верх салата покрыть майонезом, украсить зеленью.
4. Оставить на 2 ч. пропитаться и подавать на стол.

# Салат «Морской бриз»

*Ольга Тимченко, ул. Шкурко, 1, с. Новогригорьевка Днепропетровской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г кальмаров, 300 г очищенных креветок, 200 г мидий, 1 б. горошка, 200 г маринованных огурцов, 1/2 б. майонеза, 0,5 ч. л. красной икры, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары отварить в кипящей воде в течение 5 минут, очистить, помыть и нарезать соломкой.
2. Так же нарезать огурцы, яйца.
3. Добавить мидии, креветки, заправить майонезом и перемешать.
4. Украсить салат креветками, мидиями, красной икрой и зеленью.

**Время приготовления: 25 мин.**
**Количество порций: 6**

*Раиса Пыркина, г. Киев*

**«Спасибо вашему коллективу за познавательный журнал. К хорошему привыкаешь быстро, вот и я единожды получив поощерительный приз от любимого журнала, готова к новым подвигам на кухне. Предлагаю блюдо, которое удостоилось наивысших похвал от родных и друзей».**

# Салат-желе «Лукоморье»

ПОНАДОБИТСЯ

- 8 крабовых палочек
- 3 варёных яйца
- по 0,5 б. консервированной кукурузы и горошка
- 2 варёные моркови
- 0,5 л куриного бульона или 1 бульонный кубик
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 п. желатина
- 1 п. зелёного лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На средину большого плоского блюда выложить нарезанные крабовые палочки.
2. Вокруг крабовых палочек выложить (кругами): горошек, морковь, яйца, зелёный лук, кукурузу.
3. Желатин замочить в небольшом количестве воды, дать разбухнуть.
4. Куриный бульон закипятить, посолить, добавить желатин, перемешать.
5. Затем бульон с желатином охладить до тёплого и осторожно залить блюдо, чтобы было слегка покрыто, но захватило все слои.
6. Когда застынет, слегка сбрызнуть лимонным соком.

### Кирилл Коновал советует

- **Чтобы было быстрее, используйте быстрорастворимый желатин. Заранее отварите морковь и яйца.**
- **Бульон для желе можна также брать мясной или овощной. Бульон подсолить. Ингредиенты можно менять, в зависимости от вкуса и наличия продуктов: например, вместо крабовых палочек берите мясо птицы, вместо горошка – выложите круг зелени.**

**Время приготовления: 25 мин.**
**Количество порций: 2**

*Юлія Михайлова, с Чудниця Рівненської обл.*

# «Жульєн у булочці»

*ПОТРІБНО*

- 4 булочки
- 1 варений курячий окорочок
- 2 цибулини
- 1 ч. л. борошна
- 4-8 ст. л. сметани
- твердий сир

*ПРИГОТУВАННЯ*

**1.** Цибулю порізати тонкими напівкільцями і стушкувати в олії на маленькому вогні. Цибуля повинна стати м'якою і прозорою. Додати ложечку борошна, перемішати і зняти з вогню.

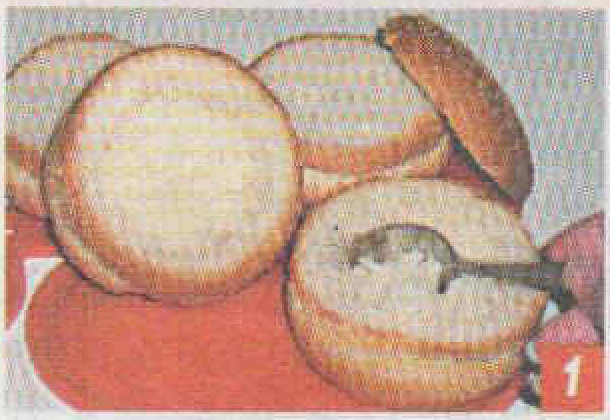
**2.** Куряче м'ясо розщипати на волокна.

**3.** У булочок зрізати верх і вибрати серединку.

**4.** У кожну булочку покласти цибулю, куряче м'ясо, поперчити, посолити і запекти.

## Кирилл Коновал советует

- **В жюльен стоит положить грибы. Их лучше всего обжарить и протушить вместе с куриным мясом в сметане.**
- **Куриное мясо можно взять и с копченого окорочка.**
- **Перед наполнением начинкой булочки можно смочить молоком.**



**Время приготовления: 1 ч**
**Количество порций: 4**

# Готовьте с нами

**«Уже стало традицией в нашей семье пополнять коллекцию блюд, которые готовим по рецептам родителей, блюдами из «Люблю готовить!». Предлагаю очень вкусное блюдо, которое можно кушать и холодным, и горячим».**

*Людмила Артёмова, г. Львов*

**КОНКУРС!**

**Покажи свой мастер-класс! Для этого пришли рецепт интересного блюда, а также фотографии его поэтапного приготовления. За опубликованный подробный рецепт с фото получишь приз 100 грн!**

**См. стр. 66**

## Мясные «торбочки»

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 4 куриных филе, 4 средних шампиньона, 100 г твёрдого сыра, зелёный лук или петрушка, майонез, соль, перец

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Филе отбить и смазать майонезом с обеих сторон.

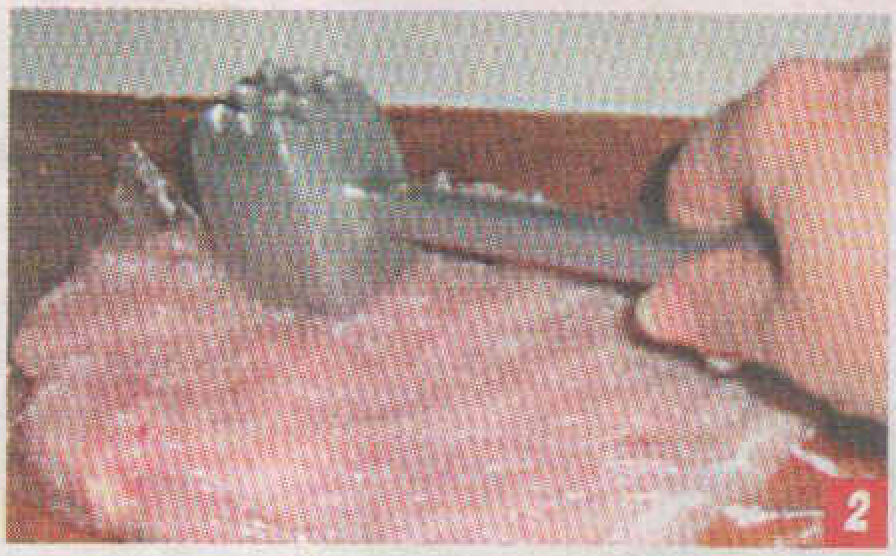
**2.** У грибов удалить ножку и вложить туда кусочек твёрдого сыра (можно сыр с чесноком, петрушкой, брынзу).

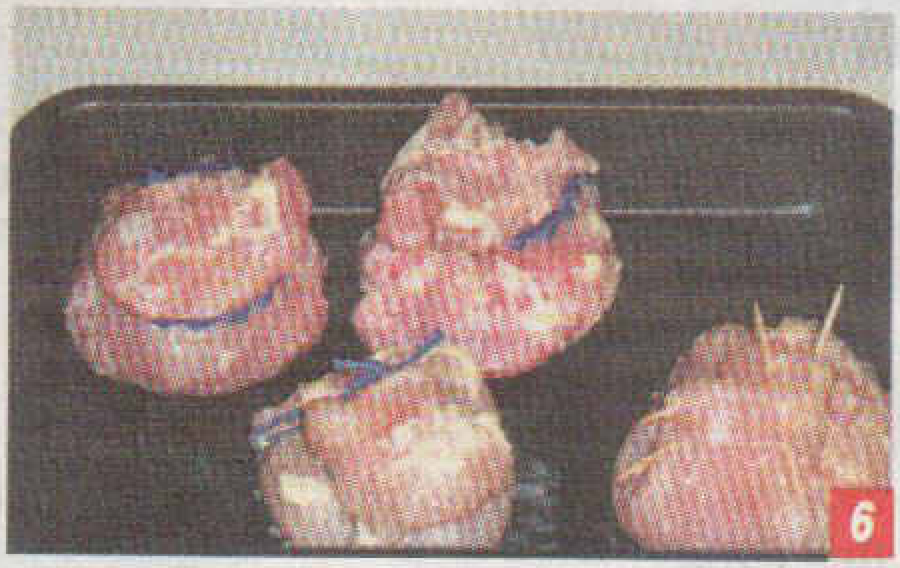
**3.** На середину каждого филе выложить грибок шляпкой вниз и обвязать нитками или же сколоть зубочистками в виде мешочков.

**4.** Смазать мешочки майонезом и выпекать в духовке до образования румяной корочки (примерно 30 минут).

**5.** Затем нитки снять, обвязать верх мешочков перьями зелёного лука или петрушки.

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:





## *Кирилл Коновал советует*

- **Перед тем, как начать отбивать мясо, выровняйте его – срежьте утолщения с одной стороны филе, чтобы пласт был по возможности одинаковой толщины.**
- **Чтобы мясо не порвалось, отбивайте его через полиэтиленовую плёнку.**
- **Внутрь «торбочки» можно положить также кусочек сливочного масла – мясо будет сочнее.**
- **Нитки берите потолще или же тонкие в несколько слоёв (тонкие нитки при затягивании могут порезать мясо).**

# Это так просто

**«Хочу поділитись рецептом своєї улюбленої страви. Готувати її легко і швидко. На фото: піца «Улюблена». А такого ляща ми спіймали, коли їхали з моря додому».**

*Маріанна Туз, 7 років, м. Львів*

## Піца «Улюблена»

ПОТРІБНО

**Для тіста:**

● 1 скл. кефіру, 100 г маргарину, 1 ч. л. гашеної соди, 600 г борошна

**Для начинки:**

● 100 мл кетчупа, 1 цибулина, 2 варених яйця, 200 г вареної ковбаси, 2 помідори, 150 г твердого сира

ПРИГОТУВАННЯ

**1.** Тісто замісити, викласти у форму, змащену жиром, поколоти виделкою і поставити у розігріту духовку на 5 хв.

**2.** Викласти начинку шарами: кетчуп, підсмажена цибуля, порізані кубиками яйця, варена ковбаса, помідори, тертий сир.

**3.** Потім ще раз поставити у духовку і запікати 10 хвилин.

**КОНКУРС!**

**Хочешь удивить своих родных или друзей? Приготовь своё любимое блюдо, сфотографируй и отправь письмо с рецептом в редакцию. Твой талант обязательно оценят, а ты выиграешь призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

## Салат «Солнышко»

*Анастасия Волошина, г. Павлоград*

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 б. кукурузы, 3 яблока, 250 г твёрдого сыра, майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки почистить от кожуры и нарезать кубиками.Сыр также нарезать кубиками. Всё соединить, добавить кукурузу, заправить майонезом.

**«Очень люблю пиццу, и мама научила меня её готовить. Времени на приготовление уходит мало, поэтому я назвал её «Переменка».**

*Родион Жмутенко, 8 лет, г. Запорожье*

# Пицца «Переменка»

ПОНАДОБИТСЯ

- булка «Ромашка» или батон
- 100 мл кетчупа
- 100 мл майонеза
- 400 г колбасы
- 200 г твёрдого сыра
- 3 помидора, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Булку разрезать вдоль.

**2.** Мякоть смазать кетчупом, выложить порезанную кружочками колбасу.

**3.** Затем смазать майонезом и посыпать тёртым сыром.

**4.** Украсить кружочками помидоров и зеленью.

**5.** Запекать в микроволновке или духовке пока сыр не расплавится.

# Салат Смакота»

**«Вже півроку моя мама купує ваш журнал. Ми часто готуємо страви з журналу, які мені подобаються. Нещодавно на уроці праці готували смачненький салат».**

*Марина Ковалюк, 13 років, м. Бердичев Житомирської обл.*

ПОТРІБНО

- 150 г печінки, 150 г грибів (будь-яких), 1 морквина, 1 цибулина, майонез, зелень, сіль, 1 ч. л. цукру, оцет

ПРИГОТУВАННЯ

**1.** Печінку відварити у підсоленій воді і натерти на крупній терці.

**2.** Моркву також відварити і натерти.

**3.** Цибулю порізати і замаринувати у цукрі з оцтом і залишити на 1 годину.

**4.** Гриби відварити та обсмажити.

**5.** Всі компоненти складати шарами, кожен з яких змащувати майонезом.

**6.** Прикрасити зеленню.

# Апельсинові млинці

**«Хочу поділитися чудовою стравою, яку мене навчила готувати мама».**

*Діана Крисюк, с. Великі Зозулинці Хмельницкої обл.*

ПОТРІБНО

- 4 апельсини
- 2 ст. л. масла
- 3 ст. л. цукру
- 4 яйця
- 8 ст. л. борошна
- дрібка солі
- 2 ст. л. лікеру
- 3 ст. л. топленого масла
- 300 г морозива
- сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

**1.** З апельсинів зняти шкурку, з м'якоті вичавити сік.

**2.** Масло розтерти з цукром, додати яйця, борошно, сіль, сік з апельсинів і все ретельно збити.

**3.** Влити в тісто лікер, перемішати.

**4.** Млинці підсмажити на топленому маслі з обох боків і охолодити.

**5.** Перед тим як подавати, розкласти на них морозиво і згорнути трубочками.

***Порада від Діани***

- **Замість морозива можна брати повидло.**

# Супер вкусно!

**«Журнал читаю з великим задоволенням. Я і рідні знайшли у ньому безліч цікавих і смачних страв. Найбільш улюбленими рецептами моєї родини стали: «Супчик грибний», тістечка «Ракушка», пиріг «Любимый», печиво «Улитка». Пропоную рецепти страв, які не вимагають великих витрат і зусиль».**

*О. Бойко, м. Дніпропетровськ*

## Риба «Пікантна»

*ПОТРІБНО*

- 2 свіжоморожені скумбрії (можна будь-яку рибу), 100 г панірувальних сухарів, сіль, перец, приправа до риби, олія

*ПРИГОТУВАННЯ*

**1.** Рибу розморозити, помити, почистити, порізати.

**2.** Перемішати сухарі, сіль, перець, приправу.

**3.** Кожен шматок риби обваляти у цій суміші, викласти на деко, змащене олією, у формі риби.

**4.** Додати півтори склянки води і запікати протягом 25 хвилин.

КОНКУРС!

**Дорогие бабушки! Ваш кулинарный опыт несомненно богат, вам есть чем поделиться с хозяюшками. Присылайте проверенные временем рецепты с фото. Авторы опубликованных рецептов получат 50 грн.** **См. стр. 66**

## Скумбрія домашнього посолу

*ПОТРІБНО*

- 3 скумбрії
- 1 скл. солі
- 1 л води
- лавровий лист
- перець горошком

*ПРИГОТУВАННЯ*

**1.** У воду додати сіль, перець, лавровий лист, поставити на вогонь, закип'ятити і охолодити.

**2.** Рибу викласти у ємкість, залити маринадом і покласти під прес (наприклад, 3 л банка з водою).

**3.** Залишити на 1-2 доби.

# Супер вкусно!

**«Журнал читаю з великим задоволенням. Я і рідні знайшли у ньому безліч цікавих і смачних страв. Найбільш улюбленими рецептами моєї родини стали: «Супчик грибний», тістечка «Ракушка», пиріг «Любимый», печиво «Улитка». Пропоную рецепти страв, які не вимагають великих витрат і зусиль».**

*О. Бойко, м. Дніпропетровськ*

## Риба «Пікантна»

*ПОТРІБНО*

- 2 свіжоморожені скумбрії (можна будь-яку рибу), 100 г панірувальних сухарів, сіль, перец, приправа до риби, олія

*ПРИГОТУВАННЯ*

**1.** Рибу розморозити, помити, почистити, порізати.

**2.** Перемішати сухарі, сіль, перець, приправу.

**3.** Кожен шматок риби обваляти у цій суміші, викласти на деко, змащене олією, у формі риби.

**4.** Додати півтори склянки води і запікати протягом 25 хвилин.

**Дорогие бабушки! Ваш кулинарный опыт несомненно богат, вам есть чем поделиться с хозяюшками. Присылайте проверенные временем рецепты с фото. Авторы опубликованных рецептов получат 50 грн.** **См. стр. 66**

## Скумбрія домашнього посолу

*ПОТРІБНО*

- 3 скумбрії
- 1 скл. солі
- 1 л води
- лавровий лист
- перець горошком

*ПРИГОТУВАННЯ*

**1.** У воду додати сіль, перець, лавровий лист, поставити на вогонь, закип'ятити і охолодити.

**2.** Рибу викласти у ємкість, залити маринадом і покласти під прес (наприклад, 3 л банка з водою).

**3.** Залишити на 1-2 доби.

**Время приготовления: 45 мин.**
**Количество порций: 5**

*Октябрина Максимова, г. Джанкой, АР Крым*

# «Рыба в пергаменте»

*ПОНАДОБИТСЯ*

500 г рыбного филе, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока или щепотка лимонной кислоты, зелень, соль, молотый чёрный перец

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Филе порезать кусочками и замочить на 5 минут в солёной воде.
2. Вынуть и дать стечь воде.
3. Кусочки рыбы выложить на смазанный маслом пергамент, сверху – сливочное масло с перцем, затем тёртая морковь с порезанным луком.
4. Всё сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью.
5. Пергаментные пакетики обвязать ниткой и опустить в кастрюлю с кипящей водой на 15 минут.

## *Кирилл Коновал советует*

- **Рыба для этого рецепта подходит практически любая, но если берёте жирные сорта – масло можно не класть.**
- **Вкуснее будет, если филе посыпать приправой для рыбы.**
- **Блюдо подходит для диетического питания.**
- **Подавать рыбу с картофельным пюре, рисом.**

# И не только

Жизнь в частном секторе, в отличие от городских условий проживания, предполагает наличие приусадебного участка, благодаря которому я имею огромную возможность совершенствовать свои познания в области овощеводства. С удовольствием занимаюсь выращиванием моркови.

На фото: я и наш домашний любимец Дозор, который обожает грызть сырую морковку.

Морковь происходит из Азии. Была известна еще в древности – греки и римляне использовали ее как лечебное растение.

Но отнюдь не всегда морковь использовали только в пищу или как лечебный овощ. В Англии во времена царствования Елизаветы I из моркови изготавливали бижутерию: цветы, листья и корнеплоды моркови использовались в качестве украшения для нарядов и дамских шляпок.

Считается, что истинный цвет моркови – солнечно-оранжевый. Но это совсем не так. Родиной оранжевой моркови является Голландия, откуда в XVII-XVIII столетиях ее начали экспортировать в прочие страны Европы. А до этого морковь была... разноцветной. Так фиолетовая морковь культивировалась в Египте, а вот в Римской империи предпочтение отдавали белой, а в ряде западных стран была распространена черная морковь, красная и зеленая. В наши дни фиолетовая и белая морковь относятся, скорее, к экзотике, хотя во Франции, например, ее продолжают выращивать и не только выращивать, но и продавать. Так, в 2002 году в магазины Великобритании поступила в продажу морковь фиолетового цвета, а в этом году на Западе в моду входят пучки разноцветной моркови – согласитесь, такую красоту и к праздничному столу подать не стыдно.

*Людмила Бондаренко, г. Люботин Харьковской обл.*

## Морковь по-корейски

*Надежда Постовая, г. Армянск, АР Крым*

ПОНАДОБИТСЯ

● морковь, соль, уксус, лук, растительное масло, чеснок, красный молотый перец, кориандр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь потереть на специальной тёрке, слегка посолить, влить немного уксуса и оставить мариноваться на 2-3 часа.
2. Лишний сок слить.
3. Лук порезать и обжарить в подсолнечном масле до тёмно-золотистого цвета, после чего лук выбрать, а «луковым маслом» полить морковь, перемешать.
4. Сразу добавить тёртый чеснок, красный молотый перец, кориандр и ещё раз перемешать.

# оранжевая...

В нашей семье моркови уделяется особое внимание. Все дело в том, что моя мама не любит лук. Поэтому этот овощ она заменяет морковкой.

Морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов и минеральных соединений. Это одно из лучших тонизирующих, общеукрепляющих и витаминных средств. Она особенно полезна для женщин: улучшает моторную функцию кишечника, очищает лицо, укрепляет волосы. Морковь – это забытый секрет молодости, красоты и долголетия. Недаром на Руси считалось, что если увидеть во сне морковь, – это к процветанию и здоровью.

Люди давно использовали целебные свойства моркови. Одно из самых действенных целительных свойств связано с укреплением сетчатки глаза. По этому поводу даже существует анекдот: «Доктор, а правду ли говорят, что от моркови зрение улучшается?» – «Сущая правда: ты когда-нибудь видел зайца в очках?».

Выпитый натощак морковный сок отлично «подпитает» ваши глаза на весь день. Не забудьте про ложку жира, а то сок может не пойти на пользу. Стакан утреннего сока поможет не только глазам: это легкое слабительное справится с запорами.

При покупке моркови надо знать, что наиболее «витаминизированы» морковки весом около 150 г. Чем крупнее корнеплод, тем интенсивнее он впитывает нитраты.

И напоследок хочу рассказать забавный случай, который произошел на утреннике сына моей подруги: всем детям выдали по морковке (видимо, задумано было по сценарию много-много зайчат), детки грызут морковки, никто не хочет разученных стихов читать, как воспитатели ни старались, ничего не вышло. А после моркови начали требовать подарков: «А где подарки!? Подарки будут?!» Родители нахохотались до слез, детки получили подарки, и все довольные ушли по домам. Вот такие забавные зайчата.

*Оксана Куппа, г. Кривой Рог*

## Морковь тушёная

*Лариса Кучерешко, пгт Заречное Ривненской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг моркови, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. масла, щепотка соли, 250 г кураги и изюма, 2 ст. л. сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь почистить, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой. Добавить соль, масло, закрыть крышкой и тушить 20-30 мин. Заправить мукой, сметаной, оставшимся маслом и тушить ещё 5-10 мин. Добавить изюм и курагу.

### КОНКУРС!

**В августовском номере любимым продуктом будет арбуз. Тебе есть, что рассказать о нём? Тогда пришли письмо с фото и получи шанс выиграть призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

# Бабулин день

Хочу рассказать о традиции в нашей семье. Мы всегда дружной семьёй отмечаем весенние праздники, но у нас есть ещё одно хорошее весеннее событие – 4 мая день рождения нашей бабули, которой в этом году исполнилось 94 года. Собираются дети, внуки, правнуки и, конечно же, накрываем праздничный стол. Начало за мужчинами (ф. 1) – они режут кабана, затем работы всем невпроворот, но помощников много – и всё всегда идёт по плану. Готовим кровяную колбасу, из свиной головы – сальтисон, из мяса отбивные, рулетики, котлеты, и всегда – рулет из сала. А хозяйка дома, она же бабушкина невестка и моя мама – трудится на кухне, чтобы испечь домашнего хлебушка и пирожков (ф. 2). Ей тоже помогают дети и внуки. Почти на все праздники у нас на столе пицца – рецепт которой быстрый и несложный. А ещё, какой бы праздник не был, всегда на столе волшебные пирожки по бабушкиному рецепту, которые и через 3-4 дня не черствеют (ф. 3). И вот, когда всё готово, за столом большая дружная семья. Много добрых слов звучит в адрес именинницы. Вспоминаем, как нас бабушка учила и работе, и юмору, и терпению. Она, как кладезь большой народной мудрости, хранит в себе много поговорок, прибауток. Поэтому только добрые и душевные слова звучат для неё (ф. 4).

*Неля Сазоненко,*
*ул. Шевченко, 25,*
*пгт Верхний Рогачик*
*Херсонской обл.*

1

2

# Рулет из сала

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 1 кусок тонкого сала с мясной прослойкой
- соль, перец
- чеснок
- лавровый лист

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Полосу сала натереть солью, перцем, нашпиговать чесноком, лавровым листом.

**2.** Скрутить сало рулетом, перевязать шпагатом и проварить в воде.

**3.** После этого запечь в духовке.

**4.** Когда рулет полностью остынет – можно кушать.

# «Волшебные» пирожки

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 500 г мягкого маргарина
- 500 мл молока
- 2 яйца
- 2 ст. л. сахара
- 100 г дрожжей

**Для начинки:**

- повидло
- яблоки
- мак, тыква

*ПОНАДОБИТСЯ*

**1.** Тесто месить сразу без опары и оставить, чтобы немного подошло.

**2.** Затем ещё раз перемешать и сформировать пирожки с любой начинкой.

3

# Быстрая пицца

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 50 мл дрожжей
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. тёплой воды
- 1,5 поллитровой банки муки

**Для начинки:**

- томат-пюре или помидоры
- 500 г вареного мяса, колбасы или грибов
- 4-5 варёных яиц
- 300 г твёрдого сыра
- майонез
- зелень по желанию

*ПОНАДОБИТСЯ*

**1.** Приготовить обычное дрожжевое тесто, завернуть его во влажную салфетку и опустить в ведро с холодной водой.

**2.** Когда тесто всплывёт (через 3-4 минуты) и будет готово, подмесить в тесто муки, выложить на смазанный маслом противень и разровнять.

**3.** Затем на тесто выложить начинку: томат-пюре или помидоры кружочками, вареное и порезанное полосками мясо, потёртые на тёрке яйца, потёртый сыр, майонез, зелень.

**4.** Запекать в духовке 30-40 минут.

4

**Совет от Татьяны**

- **Из теста для пирожков также можно готовить рогалики.**

## КОНКУРС!

**Пришли письмо с рассказом о своём городе или селе, ваших кулинарных традициях (обязательно с 3-4 фото). Как в вашей местности отмечают праздник урожая? Приз за опубликованный рассказ – 100 грн.**

**См. стр. 66**

# До и после диет

**«Увидела в журнале рубрику «Рецепты здоровья и красоты» и решила поделиться своими диетами. В мае 2007 г. я «доросла» до 120 кг, а мне всего 27 лет! И вот пришло время, когда я сказала себе: стоп! С этим кошмаром нужно что-то делать. В общем ровно за 6 месяцев я похудела на 45 кг. Мой вес сейчас 75 кг – и я порхаю от счастья. Счастлива, что полюбила себя, стала одеваться красиво, да и муж стал по-другому ко мне относиться. Все восхищаются и завидуют. Надеюсь, кому-то помогут мои диеты и вдохновит мой результат».**

*Инна Хомучеева, с. Ольгополь Николаевской обл.*

## Кефирная диета

(потеря веса 5-7 кг)

**1 день**
5 отварных картофелин,
0,5 л нежирного кефира

**2 день**
5 яблок (любые фрукты),
0,5 л нежирного кефира

**3 день**
1 отварная куриная ножка,
0,5 л нежирного кефира

**4 день**
5 свежих яблок,
0,5 л нежирного кефира

**5 день**
2 отварные рыбки,
0,5 л нежирного кефира

**6 день**
5 яблок (любые фрукты),
0,5 л нежирного кефира

**7 день**
1,5 л минеральной негазированной воды

## Диета профессионалов

(за 7 дней потеря веса 3-4 кг)

**Первый завтрак:** 1 ст. чая или кофе без сахара

**Второй заврак:** 40 г сыра

**Обед:** 1 отварное яйцо, 120 г мяса, обжаренного на сухой сковороде, 20 г сыра

**Полдник:** 1 ст. чая или кофе без сахара

**Ужин:** 120 г мяса, овощной салат, заправленный растительным маслом

В мае 2007 г. я «доросла» до 120 кг

Мой вес сейчас 75 кг

**КОНКУРС!**

**Красивыми и здоровыми хотят быть все. А вот как правильно использовать для этого дары природы – знают не многие. Поделись рецептами, которые оздоровили твой организм. Приз за письмо с фото – 50 грн.** **См. стр. 66**

«Действенность этого средства проверила на себе. У меня были настолько редкие и нездоровые волосы, что просвечивалась кожа головы. Теперь же волосы густые, здоровые. Даже могу себе позволить красить и осветлять их. Делать маску необходимо раз в месяц на протяжении полугода или же дольше».

*Ирина Шадевская,*
*ул. Шмидта, 103,*
*г. Приморск*
*Запорожской обл.*

# Маска для укрепления и роста волос

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 большая луковица, по 1-й ампуле разных вытаминов (жидких), 1 сырое яйцо, 1 ст. л. шампуни на травах

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Лук натереть на мелкой тёрке, процедить, сок отжать через марлю.

**2.** В луковый сок вбить яйцо, по 1 ампуле добавить витамины, затем шампунь и хорошо перемешать.

**3.** Нанести на кожу головы и массажными движениями втереть всю массу.

**4.** Одеть на волосы кулёк или завязать плёнкой и замотать в полотенце на 30 мин.

**5.** Смывать как обычно моете волосы.

# Овощной суп для стройной фигуры

***Светлана Макаренко, г. Дружковка Донецкой обл.***

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г цветной капусты
- 1 кочан кольраби с зеленью
- 150 г корня сельдерея
- 1 кабачок
- 100 г шампиньонов
- 1 головка лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 л овощного бульона
- 200 г помидоров
- 3 ст. л. петрушки и укропа
- соль, перец чёрный и красный по вкусу
- 100 г сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Цветную капусту разобрать на соцветия.

**2.** Кольраби, сельдерей и кабачок нарезать соломкой.

**3.** Грибы разрезать пополам.

**4.** В кастрюле разогреть масло и пожарить до золотистого цвета порезанный крупными кубиками лук.

**5.** Затем влить в кастрюлю бульон, довести до кипения, добавить подготовленные овощи и грибы.

**6.** Варить на слабом огне под закрытой крышкой 20 минут.

**7.** С помидоров снять кожицу, разрезать на 4 дольки, добавить в суп вместе с зеленью, посолить, поперчить и варить ещё 10 минут.

**8.** Суп разлить в глубокие тарелки, добавить по 1 ч. л. тёртого сыра. Украсить зеленью.

# Смак!

**«Семья наша состоит из 6 человек. Мы люди сельские и привыкли кушать хорошо. Часто покупаем на рынке свиную голову и начинаем фантазировать. На этот раз мы купили голову весом 8 кг за 40 грн, а также 3-литровую банку крови за 10 грн и кишки для кровяной и домашней колбасы. Приготовленного нам хватает на неделю».**

*Любовь Стоячко, ул. Димитрова, 89, г. Орехов Запорожской обл.*

## Холодное

ПОНАДОБИТСЯ

- бульон, в котором варились продукты на сальтисон
- специи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бульон процедить (если необходимо добавить специи).

2. Разлить бульон в судочки и оставить в холодном месте до полного остывания.

## Домашняя колбаса

ПОНАДОБИТСЯ

(на 1,5 кг готового продукта):

- мясо и сало с головы, чеснок, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Срезать с косточек мясо, добавить немного сала и пропустить через мясорубку с крупной решёткой.

2. Посолить, поперчить, добавить мелко порезанный чеснок и тщательно перемешать.

3. Начинить подготовленные кишки, поколоть иголкой и проварить в подсоленной воде.

4. Затем запечь в духовке до готовности.

## Сальтисон

ПОНАДОБИТСЯ

- кости, шкура, уши с головы, соль, перец, чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кости, шкуру, уши тщательно промыть, замочить в холодной воде, затем ещё раз промыть.

2. Сложить в большую кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить как холодец.

3. Когда всё будет готово – вынуть, охладить.

4. Порезать шкуру, уши, мясо, что осталось на косточках, добавить перец, чеснок и сложить плотно в целлофан.

5. Проколоть иголкой и поставить под пресс.

6. Когда сальтисон полностью остынет, целлофан снять. Готово.

**У каждой семьи обязательно есть традиционное блюдо, которое готовят как в праздники так и в будни. Есть ли в твоей семье такое традиционное блюдо? Присылай рецепт с фото и выигрывай призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

«Это блюдо я придумала сама. Рекомендую приготовить – очень вкусно».

*Лариса Швыдун, г. Днепропетровск*

# Рулетики по-украински

### ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг тонкого сала, 300 г нежирной свинины, 1 луковица, 2 зубка чеснока, 100 г майонеза, соль, перец, специи, лавровый лист

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Сало разделить на 2 части, посолить, поперчить.

**2.** Свинину порезать продолговатыми кусочками, посыпать специями, посолить, поперчить, уложить на край сала, скатать рулетиком и перетянуть ниткой.

**3.** В целлофановый пакет уложить рулеты, добавить лавровый лист, целую луковицу, 1 зубок чеснока.

**4.** Завязать пакет так, чтобы не было воздуха, уложить в кастрюлю, залить водой.

**5.** Довести до кипения и варить 1,5-2 часа.

**6.** Затем вынуть из пакета, уложить на противень, смазать майонезом с чесноком и запекать 10 минут до румяной корочки.

# Поросёнок с гречкой

*Татьяна Запорожец, г. Щорс Черниговской обл.*

### ПОНАДОБИТСЯ

● 1 тушка небольшого поросёнка, печень, почки, сердце, лёгкие поросёнка, 1,5 ст. гречки, 2 луковицы, растительное масло, перец, соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Субпродукты отварить, охладить и мелко нарезать.

**2.** Лук порезать и спассеровать на растителльном масле до золотистого цвета.

**3.** Гречку всыпать в кастрюлю, влить 3 ст. воды и отварить, не помешивая.

**4.** К субпродуктам добавить лук, гречку, посолить, поперчить и перемешать.

**5.** Тушку поросёнка промыть, натереть внутри смесью из соли и перца, начинить начинкой и зашить толстыми нитками.

**6.** Выложить поросёнка животом на смазанный жиром противень и готовить в духовке около трёх часа.

**7.** Перед подачей на стол украсить по вашему желанию.

# Поросёнок запечённый

*Лариса Савицкая, с. Новопавловка Николаевской обл.*

### ПОНАДОБИТСЯ

● поросёнок (8-10 кг), вода, уксус, специи, соль по вкусу, майонез, перец, гречка или рис

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Поросёнка замочить в растворе воды, уксуса, специй и соли на сутки.

**2.** Затем вынуть из маринада, натереть солью, перцем, майонезом.

**3.** Нафаршировать вареной гречкой или рисом и зашить.

**4.** Выложить на противень, поставить в разогретую до t 210°С духовку и запекать в течение 6-8 часов в зависимости от веса поросёнка.

**5.** Готового поросёнка выложить на блюдо и украсить зеленью.

### Совет от Ларисы

● **В процессе приготовления смазывать поросёнка майонезом, перемешанным с растёртым чесноком, чтобы поросёнок не был сухим.**

# Тает во рту

**«Предлагаю фирменный рецепт нашей семьи. Такие пирожки вы не пробовали. Они, как пух, и не черствеют».**

*Лилия Пономаренко,*
*ул. Луначарского, 1/2,*
*кв. 529, г. Киев*

## «Пирожки, как пух»

ПОНАДОБИТСЯ

**(на 20 пирожков):**

● 1 ст. кефира, 0,5 ст. рафинированного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 п. (11 г) сухих дрожжей, 3 ст. муки, начинка любая

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефир с маслом нагреть.
2. Добавить сахар, соль, перемешать.
3. Дрожжи перемешать с мукой и добавить к этой массе.
4. Замесить тесто и оставить, чтобы подошло (примерно 20-30 минут).
5. Сформировать пирожки с начинкой, и пока духовка нагревается, оставить немного подойти.
6. Выпекать 15-20 минут в умеренно нагретой духовке.

**Совет от Лилии**

● **Муку перед использованием необходимо обязательно просеять, чтобы тесто было воздушнее.**

## «Трубочки»

*Сніжана Кушнірук,*
*Старокостянтинівське шоссе, 6,*
*с. В. Шкарівка Хмельницької обл.*

ПОТРІБНО

● 250 г маргарину
● 3 жовтки
● 200 мл сметани
● 4 скл. борошна

**Для крему:**
сметана,цукор

ПРИГОТУВАННЯ

1. Маргарин розтопити, залишити, щоб охолов.
2. Жовтки ретельно збити, додати сметану, маргарин, перемішати.
3. Додати борошно, замісити тісто.
4. Розкатати тоненько, намотати на формочки.
5. Крем: сметану збити з цукром.
6. Готові трубочки начинити кремом.

**КОНКУРС!**

**Расскажи, какие сладости ты готовишь для своих родных, чем радуешь своих любимых сладкоежек? Присылай рецепт с фото. Авторы всех опубликованных писем гарантированно получат призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:

«Хочу поделиться рецептом торта, который я испекла своему сынуле на день рождения».

*Елена Тигранян, ул. Суворова, 13, г. Судак, АР Крым*

# Торт «Рыбка»

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 10 яиц, 2 ст. сахара, 1 ч. л. соды, 2 ст. муки, ванилин

**Для пропитки:**

- сахарный сироп

**Для крема:**

- 400 г сливочного масла, 200 г сахара, 120 мл воды, 200 г зефира, щепотка лимонной кислоты

**Для украшения:**

- кокосовая стружка разного цвета, шоколадные монетки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром до увеличения в объёме в 2 раза.
2. Добавить муку, соду, ванилин и осторожно перемешать.
3. Выпечь 2 прямоугольных коржа, охладить, обильно пропитать сахарным сиропом и перемазать кремом.
4. Крем: из воды и сахара приготовить сироп. В конце варки добавить лимонную кислоту, охладить. В размягчённое масло постепенно влить сироп и взбить миксером.
5. Смазать один корж обильно кремом, на него выложить половинки зефира, перемазать зефир кремом и накрыть вторым коржом.
6. С перемазанного торта срезать 2 больших угла полукругом и 2 меньших.
7. С больших углов сделать плавники для рыбки, с маленького – хвост.
8. Украсить кокосовой стружкой плавники, хвост и голову, а туловище выложить монетками в виде чешуи.

# Крем «Кофейный»

*Майя Беловусяк, г. Херсон*

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г сливок
- 150 г сахара
- 200 мл молока
- 4 желтка
- 20 г желатина
- ванилин
- 50 г растворимого кофе

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желтки тщательно растереть с сахаром.
2. В горячем молоке развести кофе, соединить с желтками и проварить до загустения.
3. В готовую смесь ввести желатин, предварительно растворенный в 2 ст. л. кипяченой воды и мешать до полного охлаждения.
4. Сливки взбить с сахаром до образования густой пены, смешать 3/4 с приготовленной смесью и ванилином.
5. Крем разлить в порционную посуду и охладить.
6. Перед подачей на стол украсить сверху оставшимися взбитыми с сахаром сливками.

# Блины «Бабушкина забота»

**«В детстве бабушка часто баловала нас вкусными блинчиками. А теперь я ими балую своего мужа – он их просто обожает».**

*Елена Дайнека, г. Житомир*

ПОНАДОБИТСЯ

- блинчики
- творог
- мак
- варенье
- сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мак перемолоть на кофемолке, добавить немного воды и сахара.
2. В творог добавить немного сахара или мёда.
3. Каждый блинчик перемазать начинкой и свернуть.

## Печенье «К чаю»

*Раиса Савина, г. Николаев*

ПОНАДОБИТСЯ
- 3 яйца
- 250 г маргарина
- 250 г сахара
- 3 ст. муки
- 1/2 ч. л. гашеной соды
- щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбить яйца с сахаром, добавить соду, соль.
2. Добавить размягчённый маргарин, перетереть.
3. Медленно насыпая муку, тщательно перемешивать.
4. Тесто пропускать через мясорубку, обсыпанную мукой. На выходе из мясорубки обрезать тесто ножом. Форма печенья зависит от насадки.
5. Для разнообразия в тесто можно добавить 3 столовые ложки какао.
6. Выпекать в духовке до готовности.

**«Мы решили испечь торт для любимого журнала. Я пекла, а внуки украшали».**

*Людмила Кравцова, г. Снежное Донецкой обл.*

## Торт «Шкатулка»

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**
- 4 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. муки

**Для начинки:**
- 2 п. фруктового желе разного цвета (апельсин, банан), 250 г сметаны, 0,5 ст. сахара, 1 п. ванилина, 1 п. желатина (небольшая), фрукты

**Для украшения:**
- 1 белок, 0,5 ст. сахара, семечки в шоколадной глазури

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белки взбить с сахаром, добавить желтки, а затем муку и перемешать.
2. Вылить тесто в смазанную маслом форму и выпечь.
3. Когда бисквит остынет – срезать верхушку (это будет крышка шкатулки), а с нижней части бисквита вынуть мякоть так, чтобы не нарушить дно и бока.
4. Желе: каждый пакет желе залить 1 ст. кипятка, размешать до растворения, охладить в холодильнике.
5. Когда желе застынет, нарезать кубиками фрукты и бисквит, который выбрали из серединки.
6. Сметану взбить с сахаром, добавить струйкой распущенный в 0,5 ст. воды желатин, а также нарезанные кубиками желе, фрукты и бисквит.
7. Всё это перемешать, вылить в нижнюю часть торта, а сверху накрыть «крышкой».
8. Бока торта посыпать крошкой, а верх украсить взбитым с сахаром белком.
9. Надпись на тортике сделать из семечек в шоколадной глазури.
10. Торт поставить в холодильник, чтобы крем застыл.

*Тетяна Сень, с. Радовичі, Волинської обл.*

# «Полунична насолода»

ПОТРІБНО

500 г полуниць

**Для тіста:**

● 2 яйця, 250 г цукру, 250 г сметани, 1 ч. л. соди, 1 ст. л. оцту, 1,5 ст. борошна

**Для крему:**

● 1 л сметани, 0,5 л цукру, 50 г желатину,150 г води

ПРИГОТУВАННЯ

1. Розтерти яйця з цукром, додати сметану, погашену оцтом соду, борошно та добре перемішати. Спекти 2 коржі.
2. Коли охолонуть, порізати на невеличкі квадратики.
3. Желатин залити холодною кип'яченою водою. Залишити на 1 год.
4. Сметану збити з цукром.
5. Желатин розігріти та додати у збиту сметану, добре перемішати.
6. У каструльку або у форму на дно викласти частину кубиків, тоді половину полуниць, знову кубики, тоді полуниці. Усе це залити готовим кремом із сметани.
7. Поставити на кілька годин у холодильник, після чого форму опустити на кілька секунд у гарячу воду і, перекинувши її, викласти на тарілку. Верх та боки прикрасити свіжими полуницями.

# Торт «Полянка»

*Лариса Гребеля, ул. Красина, 118/2, корп. 1, кв. 168, г. Полтава*

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

● 2 яйца, 1 ст. сахара, 200 г сметаны, 250 г сгущённого молока (не вареного), 1 ч. л. гашеной соды, 1,5 ст. муки, 1-2 ст. л. какао-порошка, 50 г мака, ванилин

**Для крема:**

● 0,5 л сметаны, 1 ст. сахара, 50-100 г сливочного масла, загуститель сметаны

**Для украшения:**

● клубника, малина, чёрная смородина, изюм, курага, чернослив, вишни без косточек, орехи, разноцветная кокосовая стружка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром, добавить ванилин и щепотку соли.
2. В полученную смесь добавить сметану, сгущёнку, соду и муку.
3. Разделить тесто на 2 части. В одну часть добавить какао, в другую – мак.
4. Выпечь 2 коржа.
5. Крем: сметану взбить с сахаром.
6. На блюдо выложить корж с маком, смазать кремом, посыпать фруктами и орехами.
7. Корж с какао поломать на кусочки, макать в крем и выкладывать на первый корж горкой.
8. Украсить торт фруктами и кокосовой стружкой.

**Советы от Ларисы**

● **Фрукты можно брать любые по желанию.**

● **Я летом замораживаю фрукты и поэтому в любое время года украшаю торты.**

Время приготовления: 50 мин.
Количество порций: 7-8

*Валентина Провоторова, г. Киев*

# Пирожные «Ягоды под снегом»

### ПОНАДОБИТСЯ

- 2,5-3 ст. муки
- 200 г маргарина
- 3 яйца
- 1/2 ст. сметаны
- 1/2 ч. л. соды
- 1 ст. сахара
- 1,5 ст. ягодного ассорти

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Желтки растереть с сахаром, маргарином и сметаной.

**2.** Добавить соду, муку, перемешать и охладить.

**3.** Затем тесто раскатать толщиной в 1 см и выпекать 12-15 мин. при t 200-220°С.

**4.** Яичные белки взбить с сахаром.

**5.** Охлаждённый корж порезать ромбиками, украсить свежими консервированными ягодами, залить взбитым яичным белком и поставить в духовку разогретую до t 160°С на 5 мин.

*Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.*

## Кирилл Коновал советует

- **Песочное тесто со сметаной получается очень мягким, и его нужно просто намазывать на лист.**
- **Но если же всё-таки раскатывать, то:**
  **– хорошо посыпать мукой доску и само тесто;**
  **– поместить тесто между двумя листами пергамента.**
- **Чтобы сэкономить время, можно разрезать уже готовый пирог: разложить на выпеченный пласт ягоды, затем взбитый белок и подсушить в духовке. Затем вынуть и порезать.**
- **Разрезать готовый пирог на пирожные необходимо нагретым ножом.**
- **Если в духовке имеется функция «гриль», то пирожные можно подрумянить до розового цвета.**

Время приготовления: 45 мин.
Количество порций: 6

*Любовь Паламарчук, ул. Центральная, 19, кв. 3, п/о Широкое Донецкой обл.*

**«Предлагаю вашему вниманию вкусный и недорогой торт».**

# Торт «Орешки»

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 2/3 ст. сахара, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, соль, 1/4 ч. л. гашеной соды, 2,5 ст. муки

**Для крема:**

- 1,5 ст. сахара, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 2-3 ст. л. какао, 2 ст. молока, 50 г сливочного масла

**Для украшения:**

- вафли
- грецкие орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Сахар растереть с яйцом, добавить размягчённое сливочное масло, сметану, соль, гашеную соду и тщательно перемешать.

**2.** Затем постепенно ввести муку и ещё раз перемешать.

**3.** Из теста сделать шарики и выпечь.

**4.** Крем: сахар растереть с яйцом, добавить муку, какао и перемешать. Затем, постоянно помешивая, влить горячее молоко и варить до густоты. Дать постоять 2-3 мин., добавить 50 г сливочного масла.

**5.** В крем выложить шарики, осторожно перемешать, придать форму горки.

**6.** Украсить измельчёнными вафлями и грецкими орехами.

## Кирилл Коновал советует

- **Размягчённое сливочное масло или маргарин, прежде чем добавлять к яйцу с сахаром, необходимо растереть или взбить деревянной лопаткой.**
- **Замешивать тесто необходимо быстро, не более 1 минуты, иначе оно станет плотным.**
- **Вместо сметаны можно использовать кефир или простоквашу.**
- **Из сладкого теста на сметане и соде можно готовить печенье, пироги, рулеты, пирожки.**

# Сытно!

## «Башпермак»

*ПОНАДОБИТСЯ*

**Для теста:**

- 1 яйцо, 100 мл воды, 1 ст. муки, соль по вкусу, сода на кончик ножа

**Для начинки:**

- 300 г мяса домашней птицы, 2 средние луковицы, соль, перец, лавровый лист, сливочное масло

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Мясо отварить, чтобы хорошо отделялось от кости и порезать небольшими кусочками.
2. Лук мелко порезать и обжарить на сливочном масле.
3. Все ингредиенты для теста соединить и тщательно вымесить (ф. 1).
4. Разделить тесто на 3-4 части, раскатать блинами 1-2 мм и повесить сушить (ф. 2).
5. Когда тесто подсохнет, порезать его лапшой (ф. 3).
6. Затем лапшу отварить в бульоне, который остался от варки мяса (ф. 4).
7. Когда лапша всплывёт наверх – вынуть (ф. 5), добавить сливочное масло, перемешать.
8. Затем добавить мясо, лук, поперчить и осторожно перемешать.

**«Хочу предложить интересное блюдо – минумум затрат, а в результате получается накормить всю свою семью».**

*Алексей Паншин, ул. Гончаренко, 34, пгт Жовтневое Сумской обл.*

**КОНКУРС!**

**Дорогие мужчины! Поделитесь своим умением готовить вкусные блюда. Присылайте в редакцию рецепт с фото. Авторы всех опубликованных рецептов получат призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

*Вадим Никитенко, ул. Первогвардейцев, 3, г. Дружковка Донецкой обл.*

# Лаваш

### ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г пшеничной муки (можно использовать смесь разной муки: в/с, 1 сорта, ржаной в равных пропорциях), 10 г сухих дрожжей, 270 мл простокваши, 20 г сливочного масла, 15 г сливочного маргарина, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 20 г рафинированного растительного масла

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи растворить в 50 мл тёплой воды, добавить 1 ст. л. сахара. Затем добавить муку и остальные ингридиенты, оставить на 30 минут бродить.
2. Разделить тесто на 3 части овальной формы толщиной 1 см.
3. На смазанные растительным маслом противни разложить полуфабрикаты и оставить на 40 минут.
4. Выпекать в горячей духовке (но поставив в духовку, 4 минуты не закрывать дверцу). «Подтягивать» тесто, чтобы было нежнее.
5. Без стука зыкрыть духовку и 15 минут выпекать, не открывая.
6. Как только хлеб запахнет, через 7 минут вынуть.
7. Через 20 секунд оросить из пульверизатора водой, сложить на деревянные решётки, укрыть льняной тканью, оставить остывать.
8. Через 40 минут можно кушать.

### Совет от Вадима

- **В центре полуфабриката, перед выпечкой я ставлю с помощью дна полиэтиленовой бутылки «фирменный» знак – хорошо смотрится.**

# Сало «Смакота»

**«Когда сало только что сваренное, просто тает во рту».**

*Антон Косса, ул. Петровского, 208/1, г. Запорожье*

### ПОНАДОБИТСЯ

- 500-600 г сала с прослойкой мяса
- 3 зубка чеснока
- 1 небольшая луковица
- 1 бульонный кубик
- лавровый лист, перец чёрный молотый, приправа к шашлыку

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сало помыть, нашпиговать мелко нарезанным чесноком, луком.
2. Пересыпать раскрошенным бульонным кубиком и добавить специи.
3. Выложить в целлофановый пакет, плотно завязать, затем ещё в один пакет и снова завязать.
4. В кастрюлю с холодной водой опустить пакет с салом и варить на слабом огне 50-60 минут.

### Совет от Антона

- **По этому рецепту можно также готовить мясо, только увеличить время приготовления до 1,5 часа.**

# «Красная шапочка»или «Козье болото»

В 1993 году, мы, выпускники 9-го класса, решили на выпускной вечер торты испечь сами и потому разделились на группы. Наша группа решила испечь торт «Красная шапочка». Испекли бисквит, охладили, разрезали на 4 половинки. Затем стали готовить крем. Взбили сметану с сахаром, добавили лимонный сок и клубничный краситель. Но при взбивании сметана стала жидкой и крем не получился. Девочки расстроились и решили вообще никуда не идти, так как продуктов на новый крем у нас не было. Я же не растерялась и стала пропитывать этой жидкостью коржи, зетем сформировала торт, покрыла тем же кремом, украсила капельками сметаны и поставила в холодильник, чтобы немного остыл. Девочки же твердили, что если идти на выпускной, то уж лучше без «нашего» торта. Через 2 часа мы открыли холодильник и ахнули – торт пропитался, а вокруг него образовалось застывшее озеро красного цвета, так как торт делали на широком блюде. Капельки сметаны же слегка растеклись, приняв разную форму. Девчонки были потрясены, что вышло так красиво. Вот только сказали, что это не «Красная шапочка», а болото вокруг «Шапочки». Я же сказала, что такого оригинального торта ни у кого не будет. Когда мы пришли на выпускной, на столах были очень красивые торты. Девчонки вышли из класса, испугавшись, что над нами будут смеяться. Я же поставила торт на стол, порезала и вышла, чтобы вернуть их. Когда же мы вернулись, торт уже съели, и нам не досталось ни одного кусочка. А нас все спрашивали: «Как называется торт?» Я пошутила: «Козье болото». Все хохотали до упаду и говорили, что такого вкусного торта никогда не пробовали.

*Валерия Вирченко, ул. Дружбы народов, 223, кв. 81, г. Харьков*

# Несостоявшийся шедевр

2007-й год мы с мужем решили отметить дома и пригласили друзей. Так как друзья – приезжие и холостяки, готовить пришлось мне. Я составила меню, шедевром праздничного стола должна была стать «Утка в яблоках». Я уже представила себе, как меня будут хвалить и облизывать пальчики, но... Началось всё с того, что утка не влезла в утятницу, а другой посуды у меня не было. Я завернула утку в фольгу, разместила на противень и в 21.00 отправила это чудо в духовку. Когда я в полночь развернула фольгу, увидела, что утка сырая, и решила поставить, ещё на несколько часов. В 2 часа ночи, картина не изменилась, и я решила выключить огонь, так как 5 часов было бы достаточно для приготовления. В общем новогодняя ночь прошла без коронного блюда. Утром я порезала утку на куски, подержала в микроволновке в режиме гриля до аппетитной корочки и подала к столу. Но не тут-то было – она была словно «резиновая». После того, как мужу не удалось отрезать ножку утки, гости решили не рисковать. Мне же было и стыдно, и обидно. Но это ещё не всё. После завтрака все решили прогуляться, я же выложила куски птицы в утятницу и поставила тушить в духовку ещё на 3,5 часа. Теперь, думаю, хоть к ужину порадую гостей вкуснятиной. На ужин опять подала утку, что вызвало недоверие у присутствующих, но попробовать всё-таки решились. И какой был мой ужас, когда она оказалась не готовой! Больше готовить утку у меня не было ни сил ни желания и я просто выбросила её! Вам, наверное, интересно, почему же после стольких часов приготовления утка так и не приготовилась? Оказалось, дверь духовки поломалась, закрывалась неплотно – и весь жар уходил.

*Анна Марущак, г. Ичня Черниговской обл.*

## КОНКУРС!

**Расскажи интересную историю, которая произошла с тобой, твоими родственниками или друзьями на кухне при приготовлении пищи, за праздничным столом, в гостях или на отдыхе. Приз за опубликованное письмо 50 грн.**

**См. стр. 66**

# Полезно знать...

Яичные желтки с сахаром быстрее растворятся в тёплом месте.

Для взбивания или растирания яичных желтков необходимо использовать мелкий сахар или же сахарную пудру.

Яйца, при опускании в кипящую воду, будут готовы «всмятку» через три минуты, «в мешочек» через четыре с половиной минуты, вкрутую через восемь мин. Если яйца варить дольше десяти минут, вкус ухудшается.

Чтобы яйца во время варки не потрескались и потом хорошо чистились, во время варки воду необходимо подсолить.

Не выливайте воду, в которой варились очищенные овощи. Этот отвар мож-но использовать для приготовления супа или соуса.

Если бульон пересолен, возьмите стакан муки или риса, положите в чистую ткань или марлю (в 2-3 слоя) и прокипятите в пересоленном бульоне.

Укроп, петрушка, сельдерей и другая зелень хорошо сохранится, если пучки положить в смоченную водой марлю, затем в полиэтиленовый кулёк и хранить в холодном месте.

Отварной картофель будет намного вкуснее, если в воду положить два-три зубка чеснока, лавровый лист или немного укропа.

Чтобы из лимона получить больше сока, перед тем как его выжимать, положите на 5 минут в горячую воду.

Чтобы освежить чёрствый хлеб, заверните его во влажную ткань на 5 минут, затем выложите в сковороду и поставьте на 15-20 минут в слабо нагретую духовку.

Пироги долго не черствеют, если хранить их в глиняной посуде, накрытой льняной салфеткой и полотенцем.

Даже чистую мясорубку, перед тем как пользоваться, необходимо обдать кипятком.

*Жанна Барабаш,*

# Домашнє консервування

Компоти, заготовлені на зиму із ягід і фруктів з кісточками, не слід зберігати більше року, оскільки в них накопичується шкідлива для здоров'я кислота.

Варення добре збережеться, якщо нсипати зверху тонкий шар цукру.

Щоб розсіл, у якому заквашено овочі, не покривався пліснявою, його поверхність посипають сухою гірчицею або струганим хроном, засівають житом.

Дрібні огірки квасять і маринують окремо від великих. Для цього найліпше використовувати джерельну воду.

Найкраще квасити огірки з чорними пухирчиками, тому що з білими – це здебільшого салатні сорти.

Капусту найкраще квасити у дубовій діжці, щоб вона не перекисла, можна встромити осиковий кілок.

Якщо квашену капусту перекласти у скляні банки і залити зверху на 2-3 см рослинною олією, вона збережеться довше.

Щоб неприємний запах капусти не розповсюджувався по кухні, слід покласти у каструлю, в якій вона вариться, два шматочки черствого білого хліба без скоринки або мішечок з товченим деревним вугіллям.

*Наталія Герасимчук,*
*с. Китайгород*
*Вінницької обл.*

## Уточнения и исправления в рецептах

**№2/2008**
ст. 11 «Желейный торт» понадобится: 1 п. сладкого крекера
ст. 12 Десерт «Сердце»: количество воды – 1 ст.

**№3/2008**
ст. 23 «Квашеная капуста» количество сахара – 100 г

***Редакция приносит свои извинения за неточности и опечатки***

## Дорогие хозяюшки!

**На этих страничках вы можете задавать вопросы читателям, спрашивать об утерянных рецептах, обмениваться дельными советами!**

# ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА


**ЗАКУСКИ**

**– холодные**

- Торт «Овощной» 12
- Бутерброды «Весёлая поляна» 22
- «Трубочки из ветчины» 27
- Суши 32
- Салат-желе «Лукоморье» 36
- Холодное 52

**– горячие**

- Блинчатый пирог с грибами 10
- Гренки 17
- «Шашлычки» к борщу 18
- Горячие бутерброды 24
- Гренки «Французские» 25
- «Жульен в булочке» 37
- Пицца «Любимая» 40
- Пицца «Переменка» 41
- Быстрая пицца 49
- «Башпермак» 60

**САЛАТЫ**

**– овощные**

- Салат «Овощной» 5
- Салат «Витаминный» 13
- Салат «Оригинал» 16
- Салат «Солнышко» 40

**– с мясом**

- Салат «Услада» 4
- Салат «Улитка» 9
- Салат «Весенний» 25
- Салат «Смакота» 41

**– с птицей**

- Салат «Курица в янтаре» 9

**– с морепродуктами**

- Салат «Легко и просто» 23
- Салат «Ламинариус» 23
- Салат «Гвоздика» 26
- Салат «Адыгейский» 33
- Салат «Морской бриз» 33

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

- Зелёный борщ 6
- Борщ с ревенем 13
- Гороховый суп 16
- Суп «Хлебный» 17
- Солянка рыбная 17
- Уха «Карнавал вкусов» 18

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

**– мясные**

- Мясо «в луковой шубке» 4
- Котлета «Восторг» 30
- «Мясная тарелка» 31
- Заливное мясо 33
- Мясные «торбочки» 38
- «Домашние сосиски» 43
- Рулет из сала 49
- Домашняя колбаса 52
- Сальтисон 52
- Рулетики по-украински 53
- Поросёнок с гречкой 53
- Поросёнок запечённый 53
- Сало «Смакота» 61

**– рыбные**

- Рыба запечённая 18
- Рыба «Деликатесная» 32
- Рыба «Пикантная» 42
- Скумбрия домашнего посола 42
- «Рыба в пергаменте» 44

**– из птицы**

- Куриное филе в кунжуте 10
- «Куриные корзинки» 31

**– овощные**

- Цветная капуста в сухарях 17
- Оладки с капустой 24
- Морковь по-корейски 46
- Морковь тушёная 47

**– из картофеля**

- Картофель с овощами «Кораблики» 23

**– мучные**

- Спагетти 17
- «Гнёзда» из лапши 20

**– из круп**

- Гречневая каша «Пикантная» 17
- Ризотто с грибами 19

**– из яиц**

- «Слоёный омлет» 5

**ДЕСЕРТЫ**

- Кугел из манной крупы с вишнями 21
- Торт «Футбольный мяч» 29
- Апельсиновые блинчики 41
- Блины «Бабушкина забота» 55
- Крем «Кофейный» 55

**ВЫПЕЧКА**

- Торт «Шоколадный с трюфелями» 10
- Торт «Экспресс» 28
- Торт «Домик в деревне» 29
- «Волшебные» пирожки 49
- «Пирожки, как пух» 54
- «Трубочки» 54
- Торт «Рыбка» 55
- Печенье «К чаю» 56
- Торт «Шкатулка» 56
- Торт «Полунична насолода» 57
- Торт «Полянка» 57
- Пирожные «Ягоды под снегом» 58
- Торт «Орешки» 59
- Лаваш 61

**НАПИТКИ**

- Пиво белое домашнее 43

**РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ**

- Кефирная диета 50
- Диета профессионалов 50
- Маска для укрепления и роста волос 51
- Овощной суп для стройной фигуры 51

**КОНСЕРВАЦИЯ**

- Консервированная «шпараговка» 13
- Вишня в собственном соку 14
- Варенье из вишен 14
- «Холодное» варенье из крыжовника 14
- Сливы в яблочном пюре 14
- Повидло из кизила 15
- Компот из кизила 15
- Консервированные персики 15
- Компот из слив 15
- Варенье из яблок 15


## Наши победители (июнь)

**Артёмова Л.**, г. Львов, с. 38; **Балхановская А.**, г. Николаев, с. 21; **Беловусяк М.**, г. Херсон, с. 55; **Богданова Н.**, г. Заможнов Полтавской обл., с. 25; **Бойко О.**, г. Днепропетровск, с. 42; **Бондаренко Л.**, г. Люботин Харьковской обл., с. 46; **Буковская О.**, с. Красное Черниговской обл., с. 18; **Буркова Р.**, пгт Гвардейское, АР Крым, с. 30; **Вакуленко А.**, пгт Золочев Харьковской обл., с. 19; **Вирченко В.**, г. Харьков, с. 62; **Волошина А.**, г. Павлоград Днепропетровской обл., с. 40; **Герасимчук Н.**, с. Китайгород Винницкой обл., с. 5; **Геращенко М.**, г. Карловка Полтавской обл., с. 14; **Гнидец Т.**, г. Здолбунов Ривненской обл., с. 22; **Гончарова Т.**, с. Гавриловка Харьковской обл., с. 15; **Гребеля Л.**, г. Полтава, с. 57; **Громова А.**, г. Киев, с. 31; **Дайнека В.**, г. Житомир, с. 55; **Дереча Н.**, г. Николаев, с. 31; **Дмитриченко Т.**, г. Запорожье, с. 26; **Дубинкина Е.**, г. Обухов Киевской обл., с. 29; **Дыняк Н.**, г. Житомир, с. 43; **Жмутенко Р.**, г. Запорожье, с. 41; **Жовтун Т.**, г. Мелитополь Запорожской обл., с. 24; **Жумирук В.**, г. Владимир-Волынский Волынской обл., с. 28; **Замах Я.**, г. Донецк, с. 27; **Запорожец Т.**, г. Щорс Черниговской обл., с. 53; **Карелова И.**, г. Купянск Харьковской обл., с. 23; **Квасница С.**, г. Борислав Ивано-Франковской обл., с. 29; **Клименко А.**, г. Киев, с. 33; **Климинская И.**, г. Харьков, с. 33; **Коваленко Н.**, г. Кривой Рог, с. 5; **Ковалюк М.**, г. Бердичев Житомирской обл., с. 41; **Косса А.**, г. Запорожье, с. 61; **Кравецкая Л.**, г. Дрогобыч Львовской обл., с. 18; **Кравцова Л.**, г. Снежное Донецкой обл, с. 56; **Крысюк Д.**, с. Великие Зозулинцы Хмельницкой обл., с. 41; **Куличковская Н.**, г. Николаев, с. 32; **Куппа О.**, г. Кривой Рог, с. 47; **Кучерешко Л.**, пгт Заречное Ривненской обл., с. 47; **Кушнирук С.**, с. В. Шкаровка Хмельницкой обл., с. 54; **Лахно В.**, г. Луганск, с. 17; **Левина И.**, г. Славянск, с. 8-10; **Логвинова Т.**, с. Петропавловская Борщаговка Киевской обл., с. 4; **Лукиянюк С.**, г. Симферополь, с. 14; **Макаренко С.**, г. Дружковка Донецкой обл., с. 51; **Максимова О.**, г. Джанкой, АР Крым, с. 44; **Маркитан А.**, г. Каменец-Подольский Хмельницкой обл., с. 20; **Марущак А.**, г. Ичня Черниговской обл., с. 62; **Михайлова Ю.**, с. Чудница Ривненской обл., с. 37; **Никитенко В.**, г. Дружковка Донецкой обл., с. 61; **Орлик Е.**, г. Чернигов, с. 18; **Паламарчук Л.**, п/о Широкое Донецкой обл., с. 59; **Палиенко Г.**, г. Киев, с. 24; **Паншин А.**, пгт Жовтневое Сумской обл., с. 60; **Пономаренко Л.**, г. Киев, с. 54; **Попружук Л.**, пгт Воскресенск Николаевской обл., с. 13; **Постовая Н.**, г. Армянск, АР Крым, с. 46; **Провоторова В.**, г. Киев, с. 58; **Пыркина Л.**, г. Киев, с. 36; **Рубель С.**, с. Божковское Полтавской обл., с. 16; **Русакова И.**, г. Нежин Черниговской обл., с. 43; **Русяк Б.**, с. Вуйковичи Львовской обл., с. 32; **Сабан Е.**, с. Витвица Ивано-Франковской обл., с. 13; **Савина Р.**, г. Николаев, с. 56; **Савицкая Л.**, с. Новопавловка Николаевской обл., с. 53; **Сазоненко Н.**, пгт Верхний Рогачик Херсонской обл., с. 48-49; **Салий О.**, г. Лубны Полтавской обл., с. 25; **Сень Т.**, с. Радовичи Волынской обл., с. 57; **Синица Л.**, г. Андрушевка Житомирской обл., с. 17; **Стоячко Л.**, г. Орехов Запорожской обл., с. 52; **Схаб И.**, г. Луцк Волынской обл., с. 13; **Тигранян Е.**, г. Судак, АР Крым, с. 55; **Тимченко О.**, с. Новогригорьевка Днепропетровской обл., с. 33; **Туз М.**, г. Львов, с. 40; **Фурто Т.**, г. Киев, с. 12; **Харив О.**, с. Тужилов Ивано-Франковской обл., с. 23; **Хомучева И.**, с. Ольгополь Николаевской обл., с. 50; **Черныш В.**, г. Борисполь Киевской обл., с. 15; **Шадевская И.**, г. Приморск Запорожской обл., с. 51; **Шаповалова А.**, г. Херсон, с. 6; **Швыдун Л.**, г. Днепропетровск, с. 53; **Шевелева Е.**, г. Киев, с. 23; **Шептунова О.**, г. Луцк Волынской обл., с. 15